

Juni bis August 2024 · € 1,75 / CHF 2,00  
20. Jahrgang

# ADAM ONLINE

Für den  
Mann mit  
Werten

79

Lebenslügen entdecken  
und überwinden

Was uns vom wahren  
Mannsein ablenkt

Die Bedeutung  
des anderen für  
die Selbstwerdung

**WER BIN ICH WIRKLICH?**

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

# INHALT

## 04 | THEMA

### LEBENSLÜGEN ENTDECKEN UND ÜBERWINDEN

Wie wir falschen Prägungen entgegenwirken können



## 11 | MÄNNERARBEIT

### MARKED MEN FOR CHRIST

Besiegelte Männer ohne Masken



## 06 | THEMA

### DURCH DICH WERDE ICH, DER ICH BIN

Die Bedeutung des anderen für die Selbstwertung



## 14 | EVA ONLINE

### EIERLEGENDER WOLLMILCHMANN

In sich ruhen statt alles tun



## 07 | BIBLISCHER IMPULS

### KENNE DICH SELBST UND SEI STARK

In Krisen über sich selbst hinauswachsen



## 16 | DAS LETZTE WORT

### ABBILD UND EBENBILD



## 08 | THEMA

### ABLENKUNG, DIE

Was uns vom wahren Mannsein ablenkt



## RUBRIKEN

Impressum	2	Leserbriefe	12
Editorial	3	Service	12
Männer-Events	10	Bücher zum Thema	13

## IMPRESSUM

### Bestellung & Leserservice

Redaktion Adam online  
Am Alten Friedhof 12  
D-35394 Gießen  
Tel. 0641 9433541  
Fax 0641 9433542  
E-Mail:  
info(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)  
Jennifer Megyeri (Korrektur-  
lesung)  
Samuel Wolff (Social Media)

### Beirat

Mario Christ (FreeatHeart  
Deutschland)  
Werner Fenrich (Katholische  
Kirche)  
Rüdiger Fock (Evangelisch-  
Freikirchliche Männerarbeit)  
Christian Kuster (Offene  
Männerrunde Großkaroli-  
nenfeld)  
Daniel Janzen (Väter und  
Freunde)  
Rainer Osterloh (Christliches  
Männertraining)

Friedbert Reinert (CVJM  
Thüringen)  
Hans-Peter Rösch (Christ-  
liche Männerbewegung)  
Raymond Schmid (Männer-  
forum Schweiz)  
Michael Seimer (Männer-  
arbeit der Evangelisch-  
Lutherischen Landeskirche  
Sachsens)  
Rainer Straub (Marked Men  
for Christ)  
Rainer Zilly (Kreativ-Agentur  
Zilly)

### Layout

Grafikbüro Sonnhüter,  
www.grafikbuero-  
sonnhueter.de

### Anzeigen

Bitte wenden Sie sich an die  
Redaktionsadresse (s. oben).

### Druck

Print Media Group GmbH,  
Leimen

### Copyright

CVMEF e. V.

### Titelbild

Master1305  
(shutterstock)

### Internet

www.adam-online.de

### Facebook

www.facebook.com/  
Adamonlinemagazin

### Instagram

www.instagram.com/  
adam.online.magazin

### Erscheinungsweise

vierteljährlich (März, Juni,  
September und Dezember)

### Bezug

Die Zeitschrift wird gegen  
Spende abgegeben bzw. ist  
Bestandteil der Vereinsmit-  
gliedschaft bei CVMEF e. V.

### Spendenkonto

Empfänger: CVMEF e. V.  
Bank: Evangelische Bank  
IBAN: DE59 5206 0410  
0006 4136 50  
BIC: GENODEF1IEK1  
*Aus der Schweiz und  
dem EU-Ausland SEPA-  
Überweisung möglich!  
Auch Spende über  
PayPal möglich an  
info(at)adam-online.de!*

# WER BIN ICH WIRKLICH?

Wir Männer müssen funktionieren. Alle erwarten das von uns – der Arbeitgeber, die Familie, die Gesellschaft, sogar wir selbst. Also funktionieren wir auch, koste es, was es wolle! Besonders die Älteren unter uns sind extrem leistungsorientiert aufgewachsen. „Geht nicht gibt es nicht!“ Das war und ist unser Lebensmotto. Das hat uns schon in den 1960-er und 70-er Jahren das „Wirtschaftswunderland Deutschland“ beschert, von dem wir alle jahrzehntelang profitiert haben. Doch viele haben dabei sich selbst verloren.

Jüngere Generationen scheinen da etwas entspannter zu sein, vielleicht sogar zu entspannt. Denn viele von ihnen wollen eher weniger als mehr arbeiten – und sich doch viel leisten können. Das bringt uns zunehmend in eine Schiefelage ... Doch auch jüngere Menschen ringen darum, wer sie sind und was sie eigentlich wollen. Insbesondere, was einen Mann ausmacht und was Männlichkeit bedeutet, war wohl noch nie so unklar wie in unserer Zeit.

Doch auch die verschiedenen Lebensphasen jedes Einzelnen fordern uns immer wieder heraus, neu zu entdecken, wer wir wirklich sind und wer wir geworden sind. Dabei geht es nicht um eine

Nabelschau um der Selbstfindung willen. Es geht auch nicht um ein „Ego-Tuning“ oder Selbstoptimierung. Wer anderen Menschen dienen will, wer sich auf gesunde Weise hingeben will – an eine Vision, an andere Menschen, an Gott –, der muss wissen, wer er ist und was er zu geben hat. Er muss seine Stärken, aber auch seine Schwächen kennen. Er muss wissen, wozu er fähig ist, aber auch seine Grenzen kennen, um rechtzeitig Nein sagen zu können.

Unsere Autoren haben auf den nachfolgenden Seiten verschiedene Aspekte zum Titelthema beigetragen. Zur weiteren Vertiefung möchte ich Ihnen auch unsere Buchrezensionen auf Seite 13 empfehlen.

Gute Anregungen zur Selbsterkenntnis wünscht Ihnen




Emmerich Adam  
Chefredakteur



# LEBENSLÜGEN ENTDECKEN

## Wie wir falschen Prägungen entgegenwirken können

**H**aben Sie sich schon mal selbst bei einer Lebenslüge erappt? Macht keinen Spaß, wenn man bemerkt, dass man schon ein Leben lang irgendeinem falschen Satz gefolgt ist, der immer wieder im Gehirn auftaucht. Erst mit der Zeit realisiert man vielleicht, dass der Satz ja gar nicht stimmt. Es geht um Sätze – Lebenslügen – wie zum Beispiel: „Das kannst du ja eh nicht, wie jeder weiß.“

Als Berater bin ich erst einmal froh, wenn ein Mensch solche inneren Sätze, Annahmen oder auch Lebenslügen überhaupt wahrnimmt, benennt und auch noch den Mut hat, sie als Lüge zu entlarven. Gleichzeitig ist mir sehr bewusst, dass der schwere Weg nun erst beginnt. Denn vom Erkennen einer Lebenslüge bis zum Loswerden derselben ist es manchmal ein ganz schön langer und harter Weg.

### PRÄGENDE FALSCH E SÄTZE

Was wir hier „Lebenslügen“ nennen, sind Worte oder Sätze, die in unserem Gehirn abgespeichert sind und die sich in bestimm-

ten Situationen zu Wort melden. Irgend etwas geschieht im Alltag: Ich stehe vor einer Herausforderung, Frage oder Entscheidung, und dann ist dieser Satz plötzlich da. Das kann alles Mögliche sein, und der Satz muss nicht unbedingt negativ sein. Von „Das schaffe ich locker“ über „Mal schauen, wie das wird“ bis hin zu „So etwas kann ich nicht“ oder – noch schlimmer – „Ich bin es ja gar nicht wert“ gibt es hier alles, was das menschliche Leben und die Erfahrung eben hergeben. Meistens stecken hinter solchen Sätzen Prägungen, die sich in Verhaltens- und Denkmustern niederschlagen. Doch woher kommen diese?

### WIE SICH UNSERE PERSÖNLICHKEIT ENTWICKELT

Wichtig ist zu verstehen, dass es nicht nur eine „Sache“, einen „Umstand“ oder eine „Person“ gibt, die uns prägt.

Ich werde geboren mit dem Körper und den Genen, die mir gegeben sind. Ab diesem Tag beginnt meine Geschichte, meine Biografie.

Meine ersten Erfahrungen mache ich in dem Umfeld, in dem ich groß werde. Es umgeben mich dabei verschiedene Systeme: das Familien-System, das Nachbarschafts-System, ein System an Freunden, ein Gemeinde-System usw. Hier erlebe ich Beziehungen und mache damit meine Erfahrungen.

Mein Denken und meine Emotionen entwickeln sich:

- \* Ich lerne, wie die Welt um mich herum funktioniert und ich in ihr.
- \* Ich lerne, wie Beziehungen funktionieren und ich in ihnen. So entwickelt sich bei jedem Menschen ein eigenes „Beziehungskonzept“, also eine persönliche Vorstellung davon, wie Beziehungen zu leben sind, was gut ist, was schlecht ist, was gar nicht geht usw.
- \* Ich lerne aus dem, wie mich andere behandeln, mit mir reden und auf mich reagieren, wer ich bin und wie ich funktioniere. Es entwickelt sich ein mir eigenes „Selbstkonzept“, also meine Vorstellung davon, wer ich wohl bin.



# UND ÜBERWINDEN

Diese gelernten Dinge haben nun Einfluss auf mein Verhalten, das sich in meinem Handeln und meinen Reaktionen niederschlägt. Am Ende hat sich das entwickelt, was man „Persönlichkeit“ nennt. Damit meint man das, was sich in dem zeigt,

- \* wie ich die Dinge erlebe,
- \* was ich dabei empfinde und
- \* wie ich mich dann verhalte.

## LEBEN IN EINER UNVOLLKOMMENEN WELT

Leider findet unser Leben und damit auch unsere Entwicklung nicht in einer perfekten Welt statt:

- \* Wir werden nicht mit einem perfekten Körper geboren, zumindest empfinden wir das oft so.
- \* Das Umfeld, in das wir hineingeboren werden, bietet uns mehr oder weniger Liebe und manchmal Schreckliches.
- \* Die Erfahrungen, die wir machen, sind nicht nur positiv, sondern manchmal sehr verstörend oder sogar traumatisch.
- \* Die Beziehungen, die wir erleben, muten uns neben positiven Erfahrungen auch Brüche, Enttäuschungen und oft genug tiefe Verletzungen zu.
- \* Das Denken, das sich in uns entwickelt, ist nicht frei von Ängsten, Befürchtungen, Annahmen und Katastrophenbildern.
- \* Unser Verhalten ist nicht nur positiv, sondern schadet manchmal uns selbst oder anderen.
- \* Die Persönlichkeit, mit der wir uns wiederfinden, stellt uns vor Herausforderungen (z. B. wenn ich sehr schüchtern bin).

## SCHLIMME FOLGEN

So entstehen in jedem Menschen neben positiven Gedanken und Wahrnehmungen auch negative, und diese entwickeln sich nicht selten zu „Lebenslügen“. Also Vorstellungen über die Welt, über Menschen, über Beziehungen und vor allem über mich selbst, die genährt sind aus dem, was ich erfahren und gelernt habe und die oft genug falsch sind.

Ein Beispiel: Der schreckliche Satz, den Paul oft genug hörte, lautete: „Du bist wirklich zu dumm zu allem!“ Irgendwann hatte er diesen Satz so verinnerlicht, dass er sich nicht mehr viel zutraute. Er schaffte gerade so einen Hauptschulabschluss und arbeitete jahrelang in schlecht bezahlten Jobs. Eine Ausbildung oder gar ein Studium traute er sich nicht zu und versuchte es daher erst gar nicht. Dann machte er, eher zufällig, bei einem Berater einen Persönlichkeitstest, bei dem auch seine logischen Fähigkeiten getestet wurden. Hier kam heraus, dass Paul zu den oberen 0,5 Prozent der Männer seiner Altersgruppe gehört, was seine logischen Fähigkeiten betraf. Er konnte es fast nicht glauben und wusste auch nicht recht, was er damit jetzt anfangen sollte. „Hätte ich das mal früher gewusst“, sagte er.

## STOPP DEN LEBENSLÜGEN

Solchen und ähnlichen Überzeugungen muss und darf entgegengetreten werden. Aber wie?

## SCHRITT 1: DAS GESPRÄCH

Die effektivste „Methode“, den eigenen Lebenslügen auf die Spur zu kommen, ist das Gespräch mit einer anderen Person. Entscheidend ist, dass ich dieser die Erlaubnis gebe, meine eigenen Annahmen und Überzeugungen zu hinterfragen und zu überprüfen.

## SCHRITT 2: EIN GEGEN-SATZ MIT WAHRHEIT

Sollte im Gespräch die Erkenntnis auftauchen, dass Lügen am Start sind, ist die nächste Frage: Was wäre denn die Wahrheit? Diese sollte man möglichst konkret als einen überzeugenden Satz formulieren. Für Paul könnte der zum Beispiel so lauten: „Zwar denke ich jetzt wieder, dass ich zu dumm zu allem bin, in Wahrheit bin ich aber klug. Ich will lernen, meiner Klugheit zu trauen und sie zu nutzen.“

## SCHRITT 3: AUSWENDIG LERNEN

Dieser Satz sollte nun richtiggehend auswendig gelernt werden. So, dass er mir jederzeit flüssig über die Lippen kommt und mir auch einfällt.

## SCHRITT 4: ÜBEN, ÜBEN, ÜBEN

Nun gilt es, wachsam durch den Alltag zu gehen und diesen Satz jedes Mal dann auszusprechen, wenn der alte Gedanke wieder am Start ist. Am besten laut, mehrmals hintereinander, sodass man damit die alte Lüge zum Schweigen bringt. Und das immer und immer wieder.

## SCHRITT 5: GEDULD

Das Ganze ist kein Zaubertrick, auch kein raffiniertes Psychospiel. Letztlich geht es schlicht um einen Lernprozess. Ich versuche meinem Gehirn, das vielleicht für Jahrzehnte eine Lebenslüge abgespeichert und wiedergegeben hat, etwas Neues beizubringen. Das geht meist nicht von heute auf morgen. Man braucht Geduld.

Wir sollten Lebenslügen unbedingt entlarven und entschieden zum Schweigen bringen. Dann sollten wir lernen, was stattdessen gilt, was ich wirklich kann und wie ich lernen kann, in dem zu leben, was mir anvertraut ist. Dafür die Hilfe eines Seelsorgers oder Beraters in Anspruch zu nehmen, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern für Aufbruch aus der Schwäche! Also, nichts wie ran an die fetten Lebenslügen!



## CORNELIUS HAEFELE

ist Theologe und seit vielen Jahren Berater in eigener Praxis ([www.praxishaefe.de](http://www.praxishaefe.de)). Hauptberuflich ist er Personalvorstand beim Evangelischen Gemeinschaftsverband Württemberg – Die Apis. Er ist verheiratet, hat vier erwachsene Kinder und lebt in der Nähe von Tübingen.

# DURCH **DICH** WERDE ICH, DER ICH BIN

## Die Bedeutung des anderen für die Selbstwerdung

### ZERPLATZTER TRAUM

Ein junger Mensch will Musikproduzent werden. Und jetzt macht er die ernüchternde Erfahrung, dass seine Kreativität möglicherweise durch Künstliche Intelligenz (KI) überflüssig wird. Der junge Mann ist schwer enttäuscht, sein Traum zerplatzt und er fragt sich: „Was soll jetzt aus mir werden? – Wo bleibe ich als Mensch?“

Diese Frage ist ernst und nicht so leicht zu beantworten, da unser reales Leben immer mehr mit der digitalen Welt verschwimmt: in den Sozialen Medien, mit den vielen, durchaus hilfreichen Apps, mit den diversen Internet-Spielen und Streaming-Plattformen, mit KI-Anwendungen wie ChatGPT ....

### WAS MACHT DAS MENSCHSEIN AUS?

Diese Frage ist in jeder Epoche von höchster Dringlichkeit. Der jüdische Religionsphilosoph Martin Buber (+1965) hat darauf eine bleibend gültige Antwort gegeben: „Alles wirkliche Leben ist Begegnung.“ – Das gilt nicht nur für die Real-Life-Partys, die über Twitter unzählige Gäste herbeilocken. Das gilt vor allem für uns im Hier und Jetzt in handyfreien Zonen bei Tisch und Bett, bei Freunden, am Strand, in den Bergen, in der Arbeit ...

Kaiser Friedrich II. (+1250) wollte herausfinden, welche die Ursprache des Menschen sei. Dann hat er Neugeborene einigen

Ammen anvertraut, die die Kinder nur notdürftig versorgen, nicht aber trösten, herzen, ansprechen ... sollten. Das Fazit: Sie alle sind gestorben – sozusagen aus fehlender Zuwendung.

### JESUS SCHENKT ZUGEHÖRIGKEIT UND ZUWENDUNG

Was brauchen junge Menschen? – Es ist liebevolle Zuwendung und es sind Grenzen, die ihnen zeigen, wie das Leben gelingen kann. Jesus schenkt den Kranken, Aussätzigen, Kindern, Frauen und Sündern Ansehen. Er erklärt sich mit ihnen solidarisch und lässt sie erfahren, dass sie dazugehören. Er weckt in den Kranken Selbstheilungskräfte und stärkt ihre Identität, indem er sagt: „Dein Glaube hat dir geholfen.“ (z. B. Mk 10,52)

Menschen brauchen dieses Gegenüber, diesen Zuspruch, diese Berührung mit Händen und Worten. Sie werden tatsächlich nur am Du zum Ich (Buber). Sie können sich die Sprache nicht selbst beibringen, sie wissen nicht, wie sie heißen, wer sie sind, wozu sie auf der Welt sind, wenn sich nicht Menschen ihrer annehmen.

### DIE BEDEUTUNG DES NAMENS FÜR UNSERE IDENTITÄT

Der Name steht für ein kulturelles, soziales, religiöses Programm, er rührt an unsere Identität. Wir geben uns den Namen nicht selbst, er wird uns von den Eltern gegeben.

Gott ruft uns ständig beim Namen: Abraham ruft er zum Aufbruch (1 Mose 12,1), der „Ich-bin-da“ schickt Mose nach Ägypten (2 Mose 7,26), Jesus mahnt Martha zur Besinnung (Lk 10,41), der Auferstandene spricht die Weinende im Garten mit „Maria“ an (Joh 20,16) ... Wenn ich ehemalige Schüler nach Jahren wieder sehe und sie bei ihrem Namen anspreche, freuen sie sich, weil sie sich in ihrer Einmaligkeit geehrt wissen.

### BEGEGNUNG VON MENSCH ZU MENSCH

Egal, wohin sich stets wandelnde Identitäten in einer multioptionalen Welt entwickeln: „Du bist einmalig und in deiner Beschaffenheit als Mensch mit keiner auch noch so ausgeklügelten Maschine zu ersetzen. Niemand fühlt und handelt, leidet, liebt, glaubt und entscheidet so wie du ...“ – Diesen Zuspruch bekam der angehende Musikproduzent auf seinen Lebensweg mit. Er darf sich von der Illusion verabschieden, eine Maschine könnte ihn in seiner Einmaligkeit ersetzen. Es ist die achtsam gepflegte Beziehungsfähigkeit, die uns so kostbar macht. So erkennen wir unsere Würde als Menschen, die sich selbst in die große Liebe Gottes hinein überschreiten.



### CHRISTIAN KUSTER

Diplom-Theologe, ist Familienvater, Religionslehrer, Autor und Leiter der Offenen Männerrunde in Großkarolinenfeld ([www.christiankuster.de.to](http://www.christiankuster.de.to)).

[www.christiankuster.de.to](http://www.christiankuster.de.to)





# KENNE DICH SELBST UND SEI STARK

In Krisen über sich selbst hinauswachsen

© Jaromir Chalabala (shutterstock)

„**D**enn mit dir kann ich Kriegsvolk zerschlagen und mit meinem Gott über Mauern springen.“ (Psalm 18,30)

David schrieb ein Lied „an dem Tag, da der Herr ihn errettet hatte aus der Hand aller seiner Feinde und aus der Hand Sauls“ (Psalm 18,1). In diesem Psalm geht es wahrlich heiß her, und man mag kaum glauben, dass diese überaus kämpferischen Passagen in der Bibel stehen und mit dem „Gott des Friedens“ vereinbar sind.

## HARTES TRAINING IN DER WÜSTE

Psalm 18 lässt uns eine neue Sicht gewinnen für das „Training“, das David in der Wüste absolvieren musste, als alles zerbrochen erschien, was in seinem Leben nur zerbrechen konnte: Davids Pläne und Vorhaben schienen komplett in ihr genaues Gegenteil verkehrt worden zu sein. Sein Weg war abrupt im Nirgendwo gelandet, sein Traum und seine dramatische Berufung schienen zu zerrinnen wie der Wüsten-Sand zwischen seinen Fingern. Doch mitten in all den Schwierigkeiten lernte er die Lektionen, die es braucht, um einen Mann hervorzubringen, der „gerecht herrscht und seinen Mund auftut für den Rechtsanspruch aller Schwachen“.

Ob es uns gefällt oder nicht: Gottes ganz eigene „Bibelschule“ findet nicht in Klassenzimmern und zwischen Buchrücken statt, sondern in der Wüste:

- \* Der Weg ins verheißene Land führte Israel durch die Wüste.
- \* David floh vor Saul in die Wüste in die Höhle Adullam.
- \* Johannes der Täufer begann seinen Dienst ebenfalls in der Wüste.

\* Auch von Jesus lesen wir, dass er gleich nach seiner Taufe erst einmal „vom Geist in die Wüste geführt wurde“.

## WER SIND WIR WIRKLICH?

Die Wüste dient der Prüfung, Klärung und Läuterung. In der Situation des Mangels, der Erfolglosigkeit und scheinbaren Unmöglichkeit, dass sich die Vision und Berufung jemals erfüllen könnten, zeigt sich, wer wir wirklich sind, was wir wirklich wollen und wozu wir wirklich entschlossen sind. Die Wüste bringt dies alles hervor! Hier zeigen sich unsere wahren Motive und unsere wahre Kraft. Wir sind nämlich Meister darin, uns selbst zu täuschen und zu glauben, wir könnten bereits Vieles und Großes, was sich dann in der kleinsten Probe als Größenwahn und Illusion erweist. Andererseits entdecken wir in der Krise ungeahnte Fertigkeiten und Qualitäten, die uns auf einmal zur Verfügung stehen.

## ES GEHT NICHT OHNE KAMPF

In David, wie er in Psalm 18 beschrieben wird (s. besonders die Verse 34 bis 40), sehen wir einen Mann, der inmitten von Konflikten gelernt hat, nicht auszuweichen, sondern stark zu werden im Kampf (Hebräer 11,34). David hat sich Respekt verschafft in den Augen seiner Freunde und Gegner. Er war bereit, zu kämpfen. Und Gott hat nicht Nein dazu gesagt, sondern ihm beigebracht, wie das geht!

Auch im Neuen Testament werden wir aufgefordert zu kämpfen: Im Epheserbrief, Kapitel 6, lesen wir von wirklichen Gegnern, deren Aufzählung geradezu unheimlich und auf alle Fälle übermächtig klingt. Aber als „moderner Mann“ und als „moderner Christ“ allemal denken und glauben wir nicht in Kategorien von Krieg. Wir

wehren uns nicht gegen die „Mächte und Gewalten“, die unser Leben in Stücke zerreißern, unsere Ehen demontieren, uns unsere Kinder entfremden und unsere Zukunft auslöschen. Deswegen müssen Männer lernen, wie sie eine Auseinandersetzung führen.

Nehemia sagt es so schön: „Fürchtet euch nicht vor den Feinden! An den Herrn denkt, den großen und furchtbaren! Und kämpft für eure Brüder, eure Söhne und Töchter, eure Frauen und eure Häuser!“ (Nehemia 4,8) Wenn ein Mann glaubt, er brauche nicht um seine Brüder, Söhne, Töchter, Frau und Haus zu kämpfen, wird er bald keine Brüder, Söhne, Töchter, Frau und Haus mehr haben!

Wie können wir als „Friedensstifter“ so kriegerisch sein? Nun, das verhält sich ähnlich wie bei einem Arzt, der für die Gesundheit antritt und dann unentwegt mit Krankheit zu tun hat. Treten wir für Frieden ein, werden wir unentwegt mit Krieg zu tun haben. Männer müssen zwischen Recht und Unrecht unterscheiden können und dann für das Recht eintreten und einen Konflikt riskieren. Was ihnen das einbringt? Respekt!

## FRANK KRAUSE



ist ehemaliger Krankenpfleger, war lange im pastoralen Dienst und engagiert sich in der Männerarbeit.

Seit 2009 widmet er sich vorrangig dem Gebet und dem Schreiben. Seitdem sind zahlreiche Titel von ihm erschienen, u. a. das Männerbuch „Männerdämmerung“ (GloryWorld-Medien, Bruchsaal 2010). Webseite des Autors: [www.autor-frank-krause.de](http://www.autor-frank-krause.de)

# ABLENKUNG, **DIE**

**A**blenkung ist weiblich – jedenfalls im Duden. Im echten Leben manchmal auch (fragen Sie mal Ihren 15-jährigen Jungen oder sich selbst kurz vor Mitternacht). Aber nicht nur ...

Ein Synonym für Ablenkung ist Zerstreuung. Das beschreibt es schon ganz gut. Etwas, das vorher fokussiert war, wird durch Ablenkung zerstreut, verteilt, abgeschwächt. Besonders anfällig dafür sind Ziele: Lebensziele, Tagesziele, Arbeitsziele. Doch auch die eigene Identität. Ist man zu abgelenkt, fragt man sich schnell:

„Wer bin ich? Und wenn ja, wie viele?“.

In diesem Artikel behandle ich drei Primärablenkungen. Damit ist dieses Thema nicht erschöpft. Sie finden sicher noch andere Dinge, die Sie ablenken. Zum Beispiel Kinder im Homeoffice, Hausarbeiten, die einen vom Feierabend ablenken – oder im Straßenverkehr die Fliege auf der Nase (wahre Geschichte!).

Die Ablenkungen, um die es mir hier geht, sind aber von einem anderen Kaliber. Sie halten Sie davon ab, Ihre wahre Identität zu finden und Ihrer Bestimmung zu folgen.

## DIE TIEFGREIFENDSTE ABLENKUNG: DIE AUFLÖSUNG DER GESCHLECHTER

Die erste Ablenkung von unserer Identität sind identitätskritische Strömungen in unserer Gesellschaft. Allen voran die des Gender Mainstreamings. „Ob jemand biologisch Mann oder Frau ist, darf nicht den Rest seines Lebens definieren“, sagt die Feministin Alice Schwarzer. Ursprünglich durch den Wunsch zur Verbesserung der Frauenrechte angetrieben, hat die Gendertheorie-Propaganda mittlerweile dazu geführt, dass keiner mehr so recht weiß, wer jetzt eigentlich wer ist.

Dabei sind Männer und Frauen von Geburt an absolut unterschiedlich und trotzdem gleichwertig. So schreiben Anne Moir und David Jessel stellvertretend für andere Forscher, dass die Unterschiede von Mann und Frau bereits in unserem Gehirn deutlich werden. „Das liegt jedoch nicht an der Gesellschaft oder der Erziehung, sondern ist allein durch physiologische Entwicklungen im Mutterleib bedingt. Es geht den Autoren darum, durch wissenschaftlich exakt beweisbare Tatsachen den Weg zu einem neuen Rollenverständnis zu öffnen, in dem jeder seine Fähigkeiten erkennt, um sie [...] sinnvoll einbringen zu können.“<sup>1</sup>

Klarheit darüber zu haben, welchem Geschlecht man angehört und welche Eigenschaften diesem zu eigen sind, ist ein guter Weg, um dieser Art der Ablenkung zu begegnen. Das ist die Grundlage authentischer Lebensgestaltung. Besonders unsere Kinder brauchen heute jede Unterstützung dabei, sich in ihrer Geschlechtlichkeit annehmen zu können.





# Was uns vom wahren Mannsein ablenkt

## DIE GRÖßTE ABLENKUNG: MEDIEN

Über Medien und ihre Wirkung ist ausreichend geschrieben worden. Der neueste Impuls dazu kommt von Professor Jonathan Haidt, der in seinem Buch „Generation Angst: Wie wir unsere Kinder an die virtuelle Welt verlieren und ihre psychische Gesundheit aufs Spiel setzen“<sup>2</sup> darauf hinweist, was Smartphones mit Kindern machen. „Das Smartphone ist das größte Ablenkungsgerät, das es jemals gab,“ sagt er in einem Interview, „und es ist absolut verrückt, dass wir unseren Kindern erlauben, es in ihrer Hosentasche herumzutragen.“<sup>3</sup> Die Berichterstattung über sein Buch ist überwältigend. Und Professor Haidt selbst sagt, er habe das Gefühl, dass seine Forschung willkommen ist, weil unsere technologiegetränkte Gesellschaft sich bereits nach einer Veränderung sehnt.

Der Schaden, den Medien anrichten, wird zuerst bei Kindern sichtbar. Sie sind angreifbarer, denn ihre Selbstkontrolle ist noch nicht ausgebildet. Doch keiner von uns ist immun gegen die Ablenkung durch Medien. Auch uns Erwachsene beeinflussen sie maßgeblich. Und Medien zu beherrschen, ist noch schwerer als die Beherrschung anderer Süchte. Denn auch wenn der ständige Dopamineinfluss langfristig dieselben Auswirkungen wie die regelmäßige Einnahme von Tabak hat, sind Medien doch gefährlicher.<sup>4</sup> Anders als bei anderen Drogen sind wir hier nämlich durch unsere eigene Beteiligung in sozialen Netzwerken und Feedbackschleifen wie dem Liken, Teilen und Werten gleichzeitig Konsument und „Dealer“.

Die einzige Lösung dieses Dilemmas ist, kein Teil des Problems zu sein. In seinem Buch fordert Haidt Eltern auf, „die Smartphone-Ära der Kindheit jetzt zu beenden“. Ich schließe mich an und ergänze, dass wir auch unsere Mediennutzung möglichst auf den rein konstruktiven Gebrauch als Werkzeug reduzieren müssen,

um unsere Identität zu erhalten und unserer Bestimmung folgen zu können.

## DIE AUSSTERBENDE ABLENKUNG: ÜBERARBEITUNG

Ob Sie arbeiten, um zu leben oder leben, um zu arbeiten – zu viel Arbeit tötet Beziehungen. Und Beziehungen sind der Kleber des Lebens. Überarbeitung war lange die Ablenkung für Männer. Die Generation X hat sich viel über Leistung definiert und dabei oft genug die wichtigeren Dinge vernachlässigt.<sup>5</sup> Mit der nachfolgenden Generation Y (engl. „Why“) kam die Frage nach dem „Warum?“ stark in die Arbeitswelt. Die Arbeit sollte mehr Sinn machen. Damit wurde es wahrscheinlicher, dass Arbeit keine Ablenkung von der eigenen Bestimmung ist, sondern es ergaben sich mehr Überschneidungen zwischen diesen beiden Bereichen. Die aktuell auf den Arbeitsmarkt strömende Generation Z kann Überarbeitung aus Leistungsgründen kaum noch nachvollziehen. Sie erwartet selbstverständlich, was Generation Y gefordert hat: dass ihre Arbeit sinnvoll sein muss. Und sie verknüpft soziales und berufliches Netz immer stärker miteinander. Dadurch werden Arbeitskollegen schnell zu Freunden und Identität und Bestimmung leichter erreichbar.

## MÄNNLICHE IDENTITÄT OHNE ABLENKUNG

Obwohl die Frage nach der eigenen männlichen Identität nicht Thema dieses Artikels ist, kann ich nicht anders, als wenigstens eine schemenhafte Andeutung zu machen. Zehn Haltungen, unter anderen, finde ich notwendig für die Entwicklung zum Mann:

1. Die bewusste Akzeptanz von Autorität über sich.
2. Das Kümmern um Körper, Seele und Geist.

3. Überzeugungen zu haben und zu ihnen zu stehen.
4. Suchen, Erkennen und Akzeptieren von absoluter Wahrheit.
5. Das Übernehmen von Verantwortung.
6. Stetiges Ringen, um besser zu werden.
7. Das Kennen der eigenen Grenzen.
8. Das Leben für ein höheres Ziel.
9. Demütig zu sein und sich in andere Menschen zu investieren.
10. Das strikte Ablehnen von Passivität.

Wie diese Haltungen Ihnen zu einer stärkeren Identität verhelfen und Sie auf Ihre Bestimmung ausrichten, können Sie in meiner Broschüre „Erst Mann, dann Vater“ lesen. Dieses Heft können Sie über *Adam online* oder unsere Webseite [www.vaeterundfreunde.de](http://www.vaeterundfreunde.de) beziehen.



### DANIEL JANZEN

*ist Designer, Illustrator und Texter. Er begleitet Menschen, die Ermutigung brauchen und coacht mit seiner Frau junge Paare. Sein besonderes Engagement gilt jungen Vätern: <https://vaeterundfreunde.de/>*

## ANMERKUNGEN

- 1 *Anne Moir / David Jessel, Brainsex: Der wahre Unterschied zwischen Mann und Frau. Vgl. auch die in Degen, Kleine Differenzen, vorgestellten Untersuchungen.*
- 2 [rowohl.de/buch/jonathan-haidt-generation-angst-9783498028367](http://rowohl.de/buch/jonathan-haidt-generation-angst-9783498028367)
- 3 [youtube.com/watch?v=i2hERv5l3H4](https://youtube.com/watch?v=i2hERv5l3H4)
- 4 [fightthenewdrug.org/how-porn-can-affect-the-brain-like-a-drug](http://fightthenewdrug.org/how-porn-can-affect-the-brain-like-a-drug)
- 5 [de.indeed.com/karriere-guide/karriereplanung/generation-y](http://de.indeed.com/karriere-guide/karriereplanung/generation-y)

# MÄNNER-EVENTS

## DEUTSCHLAND

### JUNI 2024

#### **7.-9.6.2024 Männer-Rüstzeit in den letzten Dienstjahren**

Thema: Auf dem Weg – Veränderungen im Blick  
Veranstalter: Männerarbeit der EVLKS – mit M. Seimer und L. Schwenzer  
Ort: 01324 Dresden  
Infos: Tel. 0351 8124250, maennerarbeit.sachsen@evlks.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

#### **7.-9.6.2024 Männerseminar**

Thema: Aggression schafft Beziehung und gibt Lebensenergie  
Veranstalter: Männerseelsorge Augsburg – mit G. Kahl und H. Frank  
Ort: Benediktinerstift St. Stephan, Augsburg  
Infos: Tel. 0821 31662131, maennerseelsorge@bistum-augsburg.de, www.maennerseelsorge.bistum-augsburg.de

#### **10.-14.6.2024 Pilgern auf dem Jacobusweg**

Veranstalter: GRZ Krelingen – mit Bernd Oettinghaus  
Ort: 29664 Walsrode-Krelingen  
Infos: Tel. 05167 970145, rezeption@grz-krelingen.de, www.grz-krelingen.de

#### **14.-16.6.2024 Vater & Sohn-Fußball-Rüstzeit**

Thema: Zusammenspiel  
Veranstalter: Männerarbeit der EVLKS – mit H. Günther, M. Seimer und S. Drechsel  
Ort: 08412 Werdau  
Infos: Tel. 0351 8124250, maennerarbeit.sachsen@evlks.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

#### **17.-23.6.2024 Männer-Pilger-Woche**

Thema/Ort: Männer pilgern zu Fuß vom Bodensee zur Wieskirche  
Veranstalter: Männerseelsorge Augsburg – mit G. Kahl und M. Becker  
Infos: Tel. 0821 31662131, maennerseelsorge@bistum-augsburg.de, www.maennerseelsorge.bistum-augsburg.de

#### **20.6.2024 Offene Männerrunde**

Thema: Von der tranquillitas animi (Mk 4, 35-41)  
Veranstalter: Christian Kuster für die Kath. Pfarrei Großkarolinenfeld  
Ort: 83109 Großkarolinenfeld  
Infos: Tel. 08031 59584, ckuster@gmx.eu, https://www.christiankuster.de/to/

#### **21.-23.6.2024 Koch-Workshop für Männer**

Veranstalter: GRZ Krelingen – mit J.-R. Legagneux und R. Richter  
Ort: 29664 Walsrode-Krelingen  
Infos: Tel. 05167 970145, rezeption@grz-krelingen.de, www.grz-krelingen.de

#### **21.-23.6.2024 Vater-Kind-Wochenende**

Thema: Riverside – Entlang dem Flus des Lebens  
Veranstalter: JMS e. V. – men@work – Altensteig  
Ort: 75323 Bad Wildbad  
Infos: Tel. 07445 852528, maenner@jms-altensteig.de, https://jms-altensteig.church.tools/publicgroup/2031

#### **21.-23.6.2024 Vater & Kind-Wochenende**

Thema: Narnia – Überwinde das Böse mit Gutem!  
Veranstalter: Christliche Männerbewegung um Hans-Peter Rösch  
Ort: 73326 Deggingen  
Infos: Tel. 07034 285585, familienbauhaus@web.de, www.fathersCamp.de

#### **28.-30.6.2024 Bierbrau-Seminar für Männer**

Thema: Maß halten – der Weg des Bieres, der Weg des Mannes  
Veranstalter: Offensive Junger Christen – OJC e.V.  
Ort: 15230 Frankfurt (Oder)  
Infos: eckart.sagert@baptisten-frankfurt-oder.de, baptisten-frankfurt-oder.de

#### **29.6.2024 Männerevent STARTUP**

Thema: Verändere die Welt, in der du lebst  
Veranstalter: Männerarbeit der FCG Steffenberg – mit Matthias Kuhn aus Thun/Schweiz  
Ort: 35239 Steffenberg  
Infos: Tel. 06464 9135534, buero@fcg-steffenberg.de, www.fcg-steffenberg.de

#### **29.6.2024 Männertag**

Thema: Was du wolle? – Kommunikation verändert d(e)i(n)e Welt  
Veranstalter: Rainer Zilly und Team – mit Norbert Luginsland  
Ort: 76327 Pfinztal-Söllingen  
Infos: Tel. 07232 372020, rainer@kreativ-agentur-zilly.de

### JULI 2024

#### **1.-7.7.2024 Fahrradfreizeit**

Veranstalter: GRZ Krelingen – mit Thomas Karker  
Ort: 29664 Walsrode-Krelingen  
Infos: Tel. 05167 970145, rezeption@grz-krelingen.de, www.grz-krelingen.de

#### **8.-9.7.2024 24-Stunden-Wallfahrt**

Thema/Ort: Zu Fuß von Türkheim nach Augsburg  
Veranstalter: Männerseelsorge Augsburg – mit F. Snehotta und G. Kahl  
Infos: Tel. 0821 31662131, maennerseelsorge@bistum-augsburg.de, www.maennerseelsorge.bistum-augsburg.de

#### **9.7.2024 Männerwallfahrt**

Thema: Große Männerwallfahrt in der Ulrichswoche  
Veranstalter: Männerseelsorge Augsburg – mit F. Snehotta und G. Kahl  
Ort: 86150 Augsburg  
Infos: Tel. 0821 31662131, maennerseelsorge@bistum-augsburg.de, www.maennerseelsorge.bistum-augsburg.de

#### **11.7.2024 Offene Männerrunde**

Thema: Von der Armut in der Nachfolge Jesu (Mk 6, 7-13)  
Veranstalter: Christian Kuster für die Kath. Pfarrei Großkarolinenfeld  
Ort: 83109 Großkarolinenfeld  
Infos: Tel. 08031 59584, ckuster@gmx.eu, https://www.christiankuster.de/to/

#### **22.-28.7.2024 Familienfreizeit**

Thema: Vertraue ins Leben!  
Veranstalter: GRZ Krelingen – mit G. Fitting, M. Kniep u. a.  
Ort: 29664 Walsrode-Krelingen  
Infos: Tel. 05167 970145, rezeption@grz-krelingen.de, www.grz-krelingen.de

### AUGUST 2024

#### **16.-18.8.2024 Seelsorgeseminar**

Veranstalter: GRZ Krelingen – mit H. Wölk und K. Ackermann-Stoletzky  
Ort: 29664 Walsrode-Krelingen  
Infos: Tel. 05167 970145, rezeption@grz-krelingen.de, www.grz-krelingen.de

#### **23.-25.8.2024 Workshop**

Thema: Die Kunst des Führens  
Veranstalter: GRZ Krelingen – mit Christiane Schiffmann  
Ort: 29664 Walsrode-Krelingen  
Infos: Tel. 05167 970145, rezeption@grz-krelingen.de, www.grz-krelingen.de

#### **30.8.-1.9.2024 Gebetsseminar**

Thema: Abenteuer Gebet  
Veranstalter: GRZ Krelingen – mit Bernd Oettinghaus  
Ort: 29664 Walsrode-Krelingen  
Infos: Tel. 05167 970145, rezeption@grz-krelingen.de, www.grz-krelingen.de

### ÖSTERREICH

#### **14.-16.6.2024 Männerwochenende**

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

#### **14.-17.8.2024 Männerseminar**

Thema: Weder Zorn noch Zweifel  
Veranstalter: Leben in Jesus Christus – Missionswerk e. V.  
Ort: 6460 Imst  
Infos: Tel. +43 5412 66050, verwaltung@missionswerk.co.at, http://www.missionswerk.co.at/WederZornnochZweifel

Diese und weitere – kontinuierlich aktualisierte – Termine finden Sie auf unserer Website:  
[www.adam-online.de](http://www.adam-online.de)

# MARKED MEN FOR CHRIST

Besiegelte Männer ohne Masken



© Khosro (shutterstock)

**W**er bin ich wirklich? Was ist mit mir los? Im Alltag von Ehe, Familie und Beruf ist mir das oft gar nicht bewusst. Der Alltag ist Routine. Jeder Tag bzw. jede Woche verläuft nach dem üblichen Schema. Ich funktioniere, und die anderen um mich herum sollen das gefälligst auch – dann ist das Leben am unkompliziertesten.

Doch das gelingt nur, wenn alle ihre Masken tragen – nach außen ist dann alles super: „Ich bin okay, du bist okay!“ Und wehe, wenn einer stört, indem er mal wirklich zeigt, wie es ihm geht, betrübt aussieht oder sogar weint.

## MULTI-MASKING

Nach außen zeige ich also mein falsches Ich, um meinen Schmerz, meine Wahrheit zu verbergen. Und ich habe nicht nur *eine* solche Maske – je nach Umfeld wechsle ich diese wie meine Hemden: der treue Ehemann, der fürsorgliche Vater oder Sohn, der engagierte Mitarbeiter ... Und über meine verschiedenen Lebensphasen hinweg haben sich die Masken gewandelt.

Masken schützen uns vor Ärger und helfen uns akzeptiert zu werden, dazuzugehören. Doch damit zeigen wir nicht unser wahres Ich. Wir werden zu Pharisäern, die ihr falsches Ich zur Schau stellen – außen weiß angestrichen, innen voller stinkender Verwesung (Mt 23,27-28). In einer christlichen Gemeinschaft laufen viele mit ihren Masken herum, leugnen ihr wahres Ich.

Eng verknüpft mit der Maske ist die Selbstlüge. Gemeint ist damit das, was der

„Urheber aller Lügen“ (Joh 8,44) möchte, dass ich über mich denke oder wie ich mich sehe: klein, schwach, sündig, einsam, unwürdig, usw. Dem müssen wir die Wahrheit Gottes entgegensetzen. Denn Jesus sagt: „Die Wahrheit wird euch befreien!“ (Joh 8,32).

## ES GIBT EINEN AUSWEG

Einen Ausweg zeigt Jakobus 5,16 auf: „Darum bekennt einander eure Sünden und betet füreinander, damit ihr geheilt werdet!“ Denn wenn wir in unserem falschen Ich leben, verstecken wir uns. Kurzfristig bekommen wir durch die Masken vielleicht Erfolg und Anerkennung, aber dann sind wir doch wieder allein, anstatt wirklich dazuzugehören.

## EIN SICHERER RAUM FÜR HEILUNG UND ERMUTIGUNG

Bei einem Wochenende von *Marked Men for Christ* wird den Teilnehmern ein sicherer Raum eröffnet, in dem sie voreinander ihre Masken abnehmen und der Selbstlüge die Wahrheit Jesu Christi entgegensetzen können. Dann wird es möglich, häufig versteckte Verletzungen im eigenen Leben zu erkennen, sie ans Licht Christi zu bringen und von ihm Heilung zu erfahren.

Bei der sog. „P1-Erfahrung“ geht es in 44 Stunden um Wunden wie Angst, Wut, Trauer/Verlust und Scham. Jesus will uns in unseren verletzten Bereichen heilen. Wenn wir unser Herz ihm ausschütten, wird er es mit seiner Liebe, Gnade und Barmherzigkeit füllen.

Bei dem Männer-Wochenende geht es zudem darum zu erkennen, was Gott mit meinem Leben vorhat, wie ich meine Mission leben kann, welche Talente und Schwächen ich habe. So kann ich mein Leben als ein in meiner Identität gestärkter Mann Gottes mit mehr Wirksamkeit gestalten.

## VOM GEIST GOTTES BESIEGELT

Rund 2000 Männer in Europa haben bereits teilgenommen. Die überkonfessionelle Initiative bezieht sich u. a. auf das Bibelwort: „Gott aber, der uns und euch in der Treue zu Christus festigt und der uns alle gesalbt hat, er ist es auch, der uns sein Siegel aufgedrückt und als ersten Anteil (am verheißenen Heil) den Geist in unser Herz gegeben hat.“ (2 Kor 1,21-22). Daher die Bezeichnung „Marked Men“ = „besiegelte Männer“.

Die Wochenenden starten jeweils am Freitag um 17 Uhr und enden am Sonntag gegen 15 Uhr. Die Kosten betragen ca. 320 Euro (Ermäßigung möglich). Die Termine in Deutschland, Österreich, Südtirol und Polen finden sich auf [www.adam-online.de](http://www.adam-online.de), im Terminteil des Magazins (S. 10) sowie auf [www.markedmenforchrist.org](http://www.markedmenforchrist.org).

## RAINER STRAUB



ist Deutschlandleiter von „Marked Men for Christ“ und Mitleiter in der „Gemeinschaft Immanuel Ravensburg“. Er ist verheiratet, hat zwei Söhne und arbeitet als Journalist.



# LESERBRIEFE

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

## BEFREMDLICHES GEBET

Ich nehme zur Kenntnis, dass der Charakter des Blattes (AO) durch die Beiträge von unterschiedlichen Schreibern/Autoren aus unterschiedlichen christlichen Richtungen geprägt ist. Das ist durchaus löblich. Allerdings ein abschließendes Gebet in dem Artikel „Dem Leben entgegen“ an den „Guten Morgen“ und weiter „Ich umarme dich, guter Tag, und verspreche dir (also dem Tag), heute das Beste aus mir herauszuholen. Ich komme zu dir (dem Tag?) ... und vertraue darauf, dass du sie (verbundene Menschen) behütest und dein Licht über ihnen scheinen lässt“ halte ich für befremdlich. Selbst die abschließende Segensbitte (wohl mit Bezug auf den dreifaltigen Gott), mit merkwürdigem Verweis auf den „ganzen Erdkreis in allen Ländern der Welt“ korrigiert die Morgen- und Tagesanbetung nicht wirklich. Anbetung und Ehre gebührt Gott, dem wir sehr wohl für den neuen Morgen und Tag danken dürfen und sollen. Ich

bin sicher, der Autor hat es auch so gemeint. Ich wollte es aber erwähnt haben.  
*Franz Eggenweber*

*Antwort des Autors: Alle Tage liegen in Gottes Hand, unsere Zeit liegt in seinen Händen. Was gibt es, das er nicht gemacht hätte? Anbetung und Ehre gebühren Gott allein, den wir im anbrechenden Tag liebevoll willkommen heißen mit allen, die uns verbunden sind und mit dem ganzen Erdkreis!*

## WER FÜHRT REGIE?

Schon seit vielen Jahren bitte ich täglich den Heiligen Geist, seine göttliche Regie über meinen jeweiligen Tag zu übernehmen – und er hat mich schon mit vielen erstaunlichen Führungen und ausgezeichneten Entscheidungen beschenkt! Dazu möchte ich unseren Glaubensbruder Dr. R. A. Torrey D. D. (1856-1928) zitieren: „Das Geheimnis eines christlichen Lebens im Sieg liegt darin: dem Heiligen Geist,

der in dir wohnt, in deiner gesamten Lebensführung bedingungslos den Vortritt zu gewähren.“ *Jens Warnholtz*

## KOSTBARER BEGLEITER

Ihre Zeitschrift ist mir seit sehr vielen Jahren ein kostbarer Begleiter und wurde es auch für mehrere andere Männer, die ich begleiten durfte. *Peter Carstens*

## GERN GELESEN

Die Zeitschrift wird gern gelesen in unserer Gemeinde. Vielen Dank! *Mike Kroggel*

## GEWINNBRINGENDE ARTIKEL

Ich habe zu danken für viele wunderbare und für mich „gewinnbringende“ Artikel. Ihr Heft ist ein Segen für mich. *Wolfgang Nann*

## ERFÜLLEND UND HERAUSFORDERND

Großes Lob, ich lese die Zeitschrift sehr gerne, sie erfüllt mich und fordert mich heraus. *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)!



### BESTELLMÖGLICHKEITEN

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



### SOCIAL MEDIA

[www.facebook.com/adamonlinemagazin](https://www.facebook.com/adamonlinemagazin)  
Bilder, Videos und Links für Männer, Neuigkeiten aus dem Redaktionsteam.  
[www.instagram.com/adam.online.magazin](https://www.instagram.com/adam.online.magazin)  
Männer-Impulse in Bildern



### E-PAPER

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



### NEWSLETTER

Monatlich ermutigende Impulse und Tipps für Männer.  
Bestellung über unsere Internetseite.



### WEBSEITE

[www.adam-online.de](http://www.adam-online.de)  
Männergruppen, Medienarchiv, Männerbücher u. v. a.



### AUDIO-PODCAST

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



### GEBETSFOS

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



### 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.

# BÜCHER ZUM THEMA

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!



Verlag SCM R. Brockhaus, Holzgerlingen 2023  
192 Seiten, 17,99 Euro  
ISBN: 978-3-417-00048-1

**Tobias Teichen,  
Franziska Anderssohn**

**Who I am**

Wie du wirst, wer du bist

Drei Themen, die junge Leute oft beschäftigen, sind: Sexualität, Berufung und Identität. In „Who I am“ geht es um den Themenkomplex „Identität“. Die beiden Autoren – Tobias Teichen, Pastor und Gründer von *ICF München* und Franziska Anderssohn, Leiterin der Jugendarbeit von *ICF München* – ergänzen sich dabei gut.

Was erwartet einen in dem Buch? Der Leser bekommt eine Einführung in grundlegende Identitätsprobleme und lernt biblische Ansätze kennen, wie eine zerbrochene Identität geheilt werden kann. Das Buch enthält alltagsbezogene Beispiele und viele authentische Zeugnisse von jungen Männern und Frauen, die aus ihren Identitätskrisen erzählen und wie sie Gott darin begegnet sind. Die Autoren sprechen Klartext und scheuen nicht vor heißen Themen zurück. An manchen Stellen wäre mehr biblischer Tiefgang wünschenswert.

**Fazit:** Wer die Identitätskrise junger Menschen – oder seine eigene – besser verstehen und eine authentische, nah am Leben gehaltene Perspektive dazu haben möchte, ist bei „Who I am“ genau richtig.

*Samuel Wolff*



120 Seiten, 19,00 Euro  
ISBN: 978-3-00-056078-1

**Maximilian von Düring**

**Wer möchtest du gewesen sein?**

Erfolgsfaktoren für Dein Leben.

Mit einem Vorwort von Samuel Koch.

Als wer möchten Sie in den Herzen Ihrer engsten Mitmenschen in Erinnerung bleiben? Von Sterbenden wird am meisten bedauert, dass sie in ihrem Leben ihre Freunde und Familie, sogar ihre persönlichen Wünsche und Ziele vernachlässigt haben. Die Ursache liegt immer darin, nicht auf die Sprache des eigenen Herzens gehört zu haben.

Maximilian von Düring möchte mit seinem Buch helfen, den eigenen Weg zu entdecken und dann auch zu gehen. Er ist davon überzeugt, dass in jedem Menschen ein unerschlossenes Potenzial steckt, das geweckt und entwickelt werden möchte. Die einzelnen Kapitel seines Buches stellen dazu passende Fragen, auf die der Leser seine persönlichen Antworten finden kann. Passend dazu das Vorwort von Samuel Koch, der im Autor anfangs nur einen Interviewer, dann aber einen Freund und Partner gefunden hat, mit dem er gemeinsame Auftritte durchführt.

**Fazit:** Sprachlich gewandt und auf motivierende Art herausfordernd regt der Verfasser an, darüber nachzudenken, wer wir sein wollen und welche Spuren wir hinterlassen wollen. Ein grafisch schön gestaltetes Buch, das mit viel Herz zum Handeln aufruft.

*Michael Mogel*



Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2021  
235 Seiten, 20,00 Euro  
ISBN: 978-3-451-03277-6

**Udo Baer**

**Männerwürde**

Laut und leise, stark und zart – ein Handbuch

„Die meisten Männer ringen um ihre Identität“, so der Autor, promovierter Diplom-Pädagoge. „Ich bin meine Rollen. Ich bin meine Anstrengung. Wer ich eigentlich bin? Das weiß ich nicht.“ Das verunsichert viele Männer, die gerade in unserer Zeit unter einem enormen familiären und gesellschaftlichen Druck stehen.

Für den Autor hat Identität viel mit Würde zu tun. Er widmet sich in seinem Buch speziell der Männerwürde, die nach seiner langjährigen Erfahrung als Therapeut oft mit Füßen getreten wird. Männer erfahren im Laufe ihres Lebens vielfältige Arten der Verletzung und Entwürdigung, oft schon als Kinder. Ihre Wertschätzung kommt viel zu kurz.

Anhand vieler anschaulicher Beispiele aus seiner Begegnung mit Männern zeichnet der Autor einen Weg zur Männerwürde. Dabei behandelt er in eigenen Kapiteln auch Themen wie „Männergefühle“, „Partnerschaft“, „Männer-Fallen“ und „Vaterschaft“. Im letzten Kapitel gibt er Anregungen zur Selbstreflexion, mit Listen zur Umsetzung.

**Fazit:** Wer sich selbst als Mann besser kennenlernen will oder in der Männerarbeit engagiert ist, wird viel aus dem Buch lernen können. Es eignet sich auch sehr gut als Themenlieferant für Männergruppen. Aus meiner Sicht eines der besten Männerbücher der letzten Jahre!

*Emmerich Adam*

# EIERLEGENDER WOLLMILCHMANN

## In sich ruhen statt alles tun

### „ICH BIN EIN GUTER MENSCH“

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um in den Spiegel zu schauen. Sagen Sie dann laut: „Ich bin ein guter Mensch. Ich tue genug. Ich muss nicht immer stark sein. Ich bin es wert, geliebt zu werden.“

Was haben Sie dabei empfunden? Haben Sie diese Worte vollständig geglaubt? Oder gab es eine Stimme in Ihnen, die etwas ganz anderes sagte? Etwa so: „Was denkst du, wer du bist? Du wirst nie genug sein oder genug tun. Nur die Starken überleben. Wie könnte jemand wie du geliebt werden?“

### AUCH MÄNNER BRAUCHEN ERMUTIGUNG

In jeder Buchhandlung finde ich Literatur, die Frauen dazu ermutigt, ihre Unvollkommenheiten anzunehmen und ihre innere Schönheit zu feiern, oft mit hübschen, verschnörkelten Titeln und einem zucker-süßen Überguß an Worten wie „Prinzessin“. Aber wo bleiben die gleichen Botschaften für Männer? Sind diese weniger anfällig für Gefühle der Unzulänglichkeit, des Selbstzweifels oder des Perfektionismus? Brauchen sie weniger Ermutigung als Frauen? Ich glaube nicht.

### MÄNNLICHE IDENTITÄTSKRISE

Noch nie stand das Konzept der geschlechtlichen Identität so sehr unter Beschuss wie heute, insbesondere wenn man mit weißer Hautfarbe und einem Y-Chromosom geboren wurde – beides Merkmale, auf die Männer absolut keinen Einfluss haben. In vergangenen Zeiten waren Männer hauptsächlich für die finanzielle Versorgung ihrer Familien zuständig. Heutzutage sollen sie sich gleichermaßen an der Kindererziehung und der Pflege älterer Menschen beteiligen, sie sollen emotional und körperlich präsent sein. Dies führt zu neuen Unsicherheiten und einer Vielzahl von Ablenkungsstrategien – sei es Arbeits-sucht, Alkohol oder Pornografie. All dies soll von der Tatsache ablenken, dass sie den unzähligen Erwartungen an sie niemals gerecht werden können.

Ich erwischte mich einmal dabei, wie ich meinem Mann sagte, dass ich manchmal den „Macho“ brauche, der mich umwirbt – und manchmal das „Sensibelchen“, das stundenlang zuhört, ohne etwas zurückzu-erwarten. Die Probleme entstehen, wenn er nicht genau einschätzen kann, welche Rolle gerade gefragt ist! Seine mangelnde Fähigkeit, meine Gedanken zu lesen, war oft die Quelle von Reibereien in unserem Haus :-). Aber im Ernst: Wie schwierig muss es sein, nie das Gefühl zu haben, alles richtig zu machen?!

### SICHERE ORTE FÜR MÄNNER

Männer müssen sichere Orte finden, an denen sie ihre Unsicherheiten, Unzulänglichkeiten und Ängste preisgeben können – in der Gemeinschaft mit anderen Männern, die ebenso mit einer ständig wachsenden Verantwortung jonglieren; sie müssen offene Gespräche darüber führen können, was es bedeutet, ein guter (oder schlechter) Vater, Ehemann und Freund zu sein.

Es ist höchste Zeit, dass Männer ehrlich zu sich selbst und anderen werden. Dass sie sich gegen die inneren und äußeren Stimmen wehren, die einem vorgaukeln, es sei viel einfacher, nur für sich selbst und seine eigenen Wünsche zu leben.

Wir brauchen mehr „Männercoaches“ wie z. B. Dirk Schröder ([www.dermaenner-coach.de](http://www.dermaenner-coach.de)), der Männer herausfordert, ihre Bedürfnisse, Prioritäten, Herausforderungen und Wünsche zu analysieren. Wir brauchen mehr kirchliche Angebote, die Männern ermöglichen, Freundschaften zu schließen und sich gegenseitig in ihrem Selbstwertgefühl zu stärken. Und wir brauchen mehr Frauen, die ihren Partnern regelmäßig versichern, dass sie einen guten Job machen! So können wir eine Generation von Männern fördern, die in einer wunderbar versöhnten männlichen Identität ruhen.



### KEREN PICKARD

ist geborene Amerikanerin und versprüht ihre Funken als Mut-Coach und Key-note-Speakerin ([www.keren-pickard.com](http://www.keren-pickard.com)). Sie ist mit Marcus verheiratet und hat zwei Teenager.





# ISRAEL IN NOT

Das Notfall-Team  
der ICEJ hilft an  
vorderster Front.

Helfen  
Sie jetzt mit  
Ihrer Spende:  
[icej.de](http://icej.de)



Unterstützen Sie unsere  
Hilfsprojekte in Israel!



INTERNATIONALE  
CHRISTLICHE  
BOTSCHAFT  
JERUSALEM

international christian music event

# LOUD AND PROUD FESTIVAL '24

DISCIPLE (USA)  
PETRA (USA)  
WOLVES AT THE GATE (USA)  
PROJECT 86 (USA) | NARNIA (SWE)  
ASHES REMAIN (USA)  
O·BROS (GER)  
CHAOTIC RESEMBLANCE (USA)  
HOLY NAME (USA) | DELIVERANCE (USA)  
WITHIN SILENCE (USA)  
BEHOLD THE BELOVED (USA) | A LIFE ALIGNED (USA)  
IGNESCENT (USA) | SAVING BRYAN (USA) | UNBAGGED (USA)

27. + 28. Sept // 2024  
kulturWERK Wissen // GER

Tickets/Infos: [www.lap-festival.de](http://www.lap-festival.de)

## ADAM ONLINE IM ABO

Gegen freiwillige Spende –  
keine Abogebühren!

Abo jederzeit fristlos  
und formlos kündbar

Mehrfach-Abos und kostenlose  
Verteil exemplare erhältlich

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

### KRELINGER MÄNNERTAG

21.09.  
2024

NUR MUT!



MIT MICHAEL KÖNIG



VORTRÄGE



SEMINARE & WORKSHOPS



FEUERTOPF & LOUNGE



MUSIK & FEUER

[krelinger-maennertag.de](http://krelinger-maennertag.de)

### Seminare **LIVE**

HYBRIDSEMINAR

Umgang mit Ärger, Wut und  
Aggression  
11.06.2024

HYBRIDSEMINAR

Innerer Friede in mir?!  
03.09.2024

HYBRIDSEMINAR

Traumata der Kindheit und  
Jugend  
07.11.24 / 12.12.24 / 09.01.25 /  
06.02.25 / 13.03.25

[www.live-gemeinschaft.de](http://www.live-gemeinschaft.de)



# ABBILD UND EBENBILD

Dein Bild von dir ist nicht von dir,  
das haben andere gemalt  
Doch für die Fehler darin hast  
du höchstpersönlich lang bezahlt

Trotz Ähnlichkeiten, mancher Strich  
war mehr ein Streich und stümperhaft,  
was er skizzierte, nie ganz du  
Das raubte deinem Blick die Kraft

Du wolltest andrer Wunschbild sein,  
auch wenn es deinem nicht entsprach  
Den Unterschied von beiden sahst  
du zwar, doch sahst ihn dir nicht nach

So hast du dich für viel geschämt,  
was nur normal und menschlich war  
Den Menschen, der du wirklich bist,  
nahmst du deswegen kaum mehr wahr

Wie Gott brauchst du kein totes Werk  
als Abbild, das dir Wert zuzisst  
Du gleichst am stärksten ihm, wenn du  
ganz unverfälscht du selber bist

Versuch, zu sehn, wie er dich sieht!  
Und, macht das deinen Blick dir weit,  
erkenntst du auch in anderen  
ein Stück Gottebenbildlichkeit



## 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). Er ist auch Mitautor bei „Wie fange ich an – Gebete für heute“, ein illustrierter Geschenkband mit lyrischen Gebetsanregungen, u. a. von Martin Luther King, Hanns Dieter Hüsch und Wolf Biermann (Präsenz-Verlag).*