Nr. 18 MÄRZ BIS MAI 2009 · € 1,75/CHF 3,00

www.adam-online.de

FÜR DEN MANN MIT WERTEN

ADAM online

Partnerschaft & Sexualität

Die Porno-Falle

Online mit Gott

Surfen mit Jesus

Mannsein

Was suchen Männer im Netz?

INHALT

Mannsein
Was suchen Männer im Netz?
Chancen und Gefahren des Internets

Internet
Was ist Liebe?
Wo man(n) auf der Suche im Word Wide Web Antworten findet

Partnerschaft & Sexualität
Die Porno-Falle

8 Starke Jungs
„Ich war PC-süchtig!“
Bekenntnisse eines Jugendlichen

Online mit Gott
Surfen mit Jesus

10 ABC der Männerarbeit
H wie Hemmschwellen abbauen

Eva online
Denkste!

Helden am Herd
Apfel-Zimt-Ring

Das letzte Wort
Hasenfalle

Rubriken
3 – Editorial
12 – Bücher für Männer
13 – Veranstaltungen für Männer
14 – Leserbriefe
14 – Impressum
15 – In eigener Sache
15 – Bestellcoupon

COVERFOTO: © DMYTRO KONSTANTYNOV - FOTOLIA.COM

Gefangen im Netz?

© SEBASTIAN KAULITZKI - FOTOLIA.COM

Offline-PC

Wissen Sie (noch), was ein „Offline-PC“ ist? Das ist ein Computer ohne Internetanschluss. Tolle Sache, sage ich Ihnen! Keine Spams, keine Phishing-Mails, keine Viren! Und erstaunlich schnell, weil im Hintergrund keine Schutzprogramme nötig sind, die das System belasten und abbremsen!

Ich habe einen Offline-PC auf unserem privaten Schreibtisch zu Hause stehen, und man kann einige nützliche Dinge damit erledigen – ganz ohne Internet.

Im Büro kann ich mir leider diesen „Luxus“ nicht leisten. Undenkbar, die redaktionelle Arbeit ohne Internet und E-Mail-Verkehr zu erledigen! Zumindest habe ich es mir gegönnt, den regelmäßigen automatischen E-Mail-Empfang abzuschalten; denn die alle paar Minuten eintreffenden Mails können einen mächtig ablenken. Ich hole sie zu bestimmten Zeiten ab, die *ich* festlege.

Das Internet hat ohne Zweifel auch seine Vorteile, und die möchte ich nicht missen. Allein die Möglichkeiten, sich schnell über etwas zu informieren, finde ich enorm.

Alltag online

Immer mehr Bereiche verlagern sich zunehmend auf das Internet. Dort wird gekauft, kommuniziert, präsentiert, sogar (Ehe-)Partner werden dort gefunden, vor allem aber gesucht. Es wird gespielt und gebloggt, was das Zeug hält, auch Gottesdienste findet man im Internet, und Problembeladene suchen den virtuellen Seelsorger auf.

Ist diese Entwicklung gut? Ist sie schlecht? Einseitige Antworten helfen hier nicht weiter. Fest steht: Wir haben uns auf eine immer stärker voranschreitende „Internetisierung“ so gut wie aller Lebensbereiche einzustellen – ob uns das gefällt oder nicht. Zwischen Totalverweigerung und naiver Euphorie werden wir einen sinnvollen und verantwortungsvollen Umgang lernen müssen. Das ist meines Erachtens weitgehend noch nicht vollzogen. Während viele Jugendliche mit einer recht lockeren Einstellung herumsurfen und persönliche Daten ins Netz stellen, wissen viele Ältere das Medium Internet noch nicht wirklich zu nutzen, obwohl es manche Hilfe bereithält.

Themen dieser Ausgabe

Wir von *Adam online* haben versucht, das Thema „Internet“ aus einer männlichen Perspektive aufzugreifen. Wo liegen – gerade für uns Männer – die Chancen und Gefahren des weltweiten Netzes (S. 4–5)? Wie sieht es mit Hilfsangeboten im Internet aus (S. 6)? Wie können Männer verhindern, in die „Porno-Falle“ zu tappen (S. 7)? Mit diesen und anderen Fragen beschäftigen wir uns auf den folgenden Seiten.

Übrigens: Falls Sie gute Internetadressen für Männer kennen, lassen Sie es uns wissen!

Viel Gewinn beim Lesen wünscht Ihnen

Emmerich Adam
Chefredakteur

Neuheit von Reinhard Bonnke

In diesem Buch lädt Evangelist Reinhard Bonnke Sie dazu ein, alte Blockaden zur Seite zu schieben und dem Heiligen Geist neu zu begegnen.

190 Seiten + 16 Fotoseiten • Taschenbuch
12,80 € • ISBN 978-3-937180-35-9

Das Unbewegliche wird beweglich, das Unheilbare heilbar und das Unmögliche...

Was suchen Männer im Netz?

Chancen und Gefahren des Internets

Mehr als eine Milliarde Menschen weltweit nutzen inzwischen das Internet, die meisten davon sind Männer. Mit 37 Millionen Surfern ist Deutschland von allen Ländern an vierter Stelle (nach China, USA und Japan)[1]. Was macht das Internet – besonders für Männer – so attraktiv?

Das Schlüsselerlebnis

Es war an einem Samstag irgendwann in den frühen 1980-ern: Ich besuchte als junger Student meine erste Computermesse. Da stand ich vor all den grauen Kisten mit ihren grünlich flimmernden Monitoren – und konnte nichts mit ihnen anfangen. Plötzlich entdeckte ich zwei Knirpse – waren es noch Kindergartenkinder oder bereits Grundschüler? – die souverän die Tastatur bedienten und viel Spaß bei einem Computerspiel hatten. Anschließend versuchte ich selbst mein Glück und scheiterte kläglich. Was für eine Schande! Ich hatte keinen blassen Schimmer, wie man das Ding bedient oder welche Tasten man wofür betätigen muss. Ich kam mir vor wie ein Analphabet!

Emmerich Adam, Diplom-Theologe, ist Chefredakteur von *Adam online*. Er ist verheiratet und hat drei Kinder.

Nach diesem Schlüsselerlebnis fasste ich den Entschluss: „Wenn du dich später mal vor deinen Kindern nicht blamieren willst, dann musst du unbedingt diese Computer beherrschen lernen!“ – Jahre später gründete ich meine eigene Computerfirma …

Männer lieben es

So ein Computer ist schon toll, und seit es Internet gibt, sind fast alle Infos nur noch paar Klicks weit entfernt. Die frühere Vision von Bill Gates – in jedem Haushalt ein PC – ist in den Industrieländern längst Wirklichkeit. Mehr noch: Neben den klobigen Desktop-PCs, die immer seltener werden, finden wir stylische Multimedia-PCs in den Wohnzimmern, bunte Notebooks auf den Schreibtischen und inzwischen kleine handliche Netbooks in den Rucksäcken und Aktenkoffern. Schöne neue Hightech-Welt!

Besonders uns Männern kam diese ganze Entwicklung sehr entgegen. Vor Technik haben wir in der Regel keine Berührungsängste, im Gegenteil! Diese Rechensklaven sind allzeit verfügbar (sofern Windows nicht gerade einen Strich durch die Rechnung macht!), Tag und Nacht: In letzter Minute noch ein Bahnticket besorgen? Kein Problem! Den nächsten Urlaub organisieren? Das Reisebüro spare ich mir! Wie steht es mit meinen Aktien? Schnell mal nachgeschaut! Geschenk für die Liebste noch nicht besorgt? Bei Amazon gibt es (fast) alles!

Das Schöne dabei: Wir müssen mit niemandem reden, nichts erklären oder fragen, selbst ist der Mann!

Und sollten wir doch mal Lust auf Interaktion bekommen – auch das ist möglich. Unzählige Chatrooms, Foren und soziale Netzwerke warten nur darauf, dass wir uns einklinken und präsentieren, plaudern, diskutieren, Geschäftsbeziehungen knüpfen oder was auch immer. Und wenn wir keine Lust mehr haben: „See you!“

Aber auch der männliche Spieltrieb kommt nicht zu kurz: Ob es ein kleines Online-Match zwischendurch ist, eine „Karriere“ in *World of Warcraft* oder eine zweite Existenz in *Second Life*, die Spielmöglichkeiten sind schier unbegrenzt.

Nur passiv zu konsumieren, ist den meisten Männern zu wenig. Da kommt das Web 2.0 gerade richtig: Hier wird der Konsument zum Akteur, der Leser zum Autor, der Zuschauer zum Filmregisseur. Sogar ganze Radiosendungen sind nicht nur den Profis vorbehalten: Warum nicht einen eigenen Podcast starten? Die entsprechende Software kann man teilweise sogar kostenlos herunterladen.

Netzstruktur

Was ursprünglich als Informationsnetz für den Austausch von geheimen militärischen Informationen begann, ist inzwischen zu einem weltumspannenden Netz geworden, das Menschen, Dienstleistungen, Informationen u. a. miteinander vernetzt. Von dieser Netzstruktur her ist das Internet in etwa mit dem menschlichen Gehirn zu vergleichen. Dieses weist jedoch Unterschiede zwischen den Geschlechtern auf, und dazu analog gehen Männer etwas anders mit dem Internet um als Frauen. Vernetztes Denken und Handeln an sich fällt den Frauen in der Regel leichter als Männern, de-

Kriterien für Internetsucht bzw. pathologischen Internetgebrauch[2]

- Häufiges unüberwindliches Verlangen, sich ins Internet einzuloggen,
- Kontrollverluste (längeres „Online-Sein“ als beabsichtigt), verbunden mit diesbezüglichen Schuldgefühlen,
- sozial störende Auffälligkeit im engsten Kreis der Bezugspersonen (Freunde, Partner, Familie),
- Nachlassen der Arbeitsfähigkeit,
- Verheimlichung/Bagatellisierung der Gebrauchsgewohnheiten,
- psychische Reizbarkeit bei Verhinderung am Internet-Gebrauch,
- mehrfach fehlgeschlagene Versuche der Einschränkung.

Liegen bis zu drei der Kriterien in einem Zeitraum von bis zu sechs Monaten vor, gilt man als suchtgefährdet. Bei mehr als vier Kriterien über sechs Monate lang gilt man als chronisch internetsüchtig.

nen eher das lineare Denken und zielorientierte Handeln liegt (Ausnahmen bestätigen die Regel). So werden Frauen eher die kommunikativen Seiten des Internets (Chatrooms etc.) und Männer das Netz eher zur Informationsbeschaffung (in Form von Texten und Bildern) nutzen.

Inwieweit umgekehrt das Internet unsere Art zu denken und Informationen zu verarbeiten auf Dauer verändern wird, bleibt abzuwarten.

Online-Süchte

Das Potenzial dieser Vernetzung ist enorm – sowohl zum Guten als auch zum Bösen. Ermöglicht es einerseits kollektive Intelligenz in atemberaubender Geschwindigkeit, werden Demokratisierungsprozesse beschleunigt und die Macht der Medien beschnitten (Blogosphäre), verlagert sich andererseits die weltweite kriminelle Energie zunehmend auf das Internet (z. B. Ausspionieren von Passwörtern), und das eben nicht mehr nur von Einzelpersonen, sondern auch vom organisierten Verbrechen und weltweiten Terrorismus. Auch hier spielen leider die Männer eine Vorreiterrolle.

Doch auch der einzelne Mann nutzt nicht nur die positiven Seiten des Netzes, sondern ist auch Gefährdungen ausgesetzt. Hierbei scheint gerade der Mann besonders anfällig für „Online-Süchte“ zu sein. Als Online-Süchte, Internetsucht oder pathologischer Internetgebrauch gelten:

- die Sucht, online Dinge einzukaufen oder zu ersteigern,
- die Sucht, online zu spielen,
- die Sucht, online Informationen zu suchen, sammeln und zu horten,
- die Sucht, online pornographische Angebote zu konsumieren,
- die Sucht, online zu kommunizieren (E-Mail-Sucht, Chat-Sucht).

Außer der Pornografie sind alle diese Tätigkeiten an sich nicht verwerflich – auf das Maß kommt es an. Kommt es zur PC- bzw. Online-Abhängigkeit, hinterlässt sie ähnliche Spuren im Gehirn wie Drogen und Alkohol, so das Ergebnis einer Studie der Berliner Charité, einer der größten Forschungseinrichtungen Europas. „Auch beim PC-Missbrauch entsteht ein Suchtgedächtnis im Gehirn. Die zugrundeliegenden Lernmechanismen sind vergleichbar mit anderen Drogen“, betont Forscherin Sabine Grüsser-Sinopoli (inzwischen verstorben). 2005 hatte sie erstmals beim Messen der Gehirnströme von Computerspielabhängigen ähnliche Muster gefunden wie bei Alkoholikern. „Die exzessiven Computerspieler waren viel erregter als andere PC-Nutzer“, so Grüsser. Das PC-Spiel verschafft den Abhängigen einen Kick und unterdrückt unangenehme Gefühle genauso wie das Bier beim Alkoholiker. Das Belohnungssystem im Gehirn wird aktiviert, die berauschende Erfahrung im Suchtgedächtnis gespeichert. „Das Hirn lernt, dass der Computer das Einzige ist, was wirklich Spaß macht“, sagt Grüsser.

Immer mehr PC-Süchtige oder deren Angehörige melden sich bei den Suchtberatungsstellen. Schätzungsweise zehn Prozent können ohne ihren PC kein erfülltes Leben mehr führen. Oft mündet die Abhängigkeit in der sozialen Isolation. Eine Abhängigkeit kann sich allerdings nur dann entwickeln, wenn schon vorher Persönlichkeitsstörungen vorhanden sind. Wer Gefühle nicht offen aussprechen kann und zum Rückzug neigt, ist besonders gefährdet – gerade bei Männern häufig anzutreffen.

Nach Zahlen des Kriminologischen Forschungsinstituts Niedersachsen spielen neun Prozent der 15-Jährigen in Deutschland exzessiv am Computer, d. h. knapp fünf Stunden täglich. Fünf Prozent der Jugendlichen weisen Symptome einer Abhängigkeit auf, beispielsweise den Verlust der Kontrolle über die Spielzeit, das Vernachlässigen von Freundschaften, Hobbys oder der Schule oder Entzugserscheinungen wie Unruhe, Nervosität, Unzufriedenheit, Gereiztheit und Aggressivität. Nach Ansicht des Soziologen Ulrich Auer sind v. a. Studenten anfällig: Über den Verlust des Elternhauses und den fehlenden Freundeskreis hilft der PC hinweg.

Als besonders anfällig für Internetsucht überhaupt gelten laut mehreren internationalen Studien Alleinstehende und Arbeitslose, Personen mit einer unsicher-unreif-gehemmten Persönlichkeitsstruktur und selbstverliebte Individuen mit sadistischen Impulsen.

Männer reagieren anders auf Stress als Frauen. Diese reagieren eher problemorientiert und suchen das Gespräch mit anderen. Männer hingegen reagieren eher vermeidend, versuchen zu überspielen, sich abzulenken oder in innere Welten abzutauchen (oder eben ins Internet). Die Abschaffung eines überholten Männlichkeitsbildes verstärkt das Dilemma: In virtuellen Spiele-Welten kann man noch Held sein, Schlachten gewinnen, alles kontrollieren und Prinzessinnen befreien.

Medienkompetenz

Es geht nicht darum, den PC und das Internet zu verteufeln. Sowohl im Privatbereich als auch am Arbeitsplatz sind sie kaum noch wegzudenken und sind hilf-

Anmerkungen
1 Zahlen stammen aus Financial Times Deutschland vom 26.1.2009.
2 Die Liste der angeführten diagnostischen Kriterien basiert auf Studien der österreichischen Mediziner Dr. Hans Zimmerl und Dr. Beate Panosch.

Kontaktadressen für Online-Süchte

- Weißes Kreuz e. V., Weißes-Kreuz-Str. 1-4, 34292 Ahnatal/Kassel, Tel. 05609/83990, Fax 05609/839922
- Bundesgeschäftsstelle des HSO 2007 e.V.: Kottmeierstr. 12, 21614 Buxtehude, Fax 04161/865953, HSO2007eV@aol.com,
- Anonyme Sexaholiker, Postfach 1262, 76002 Karlsruhe, Tel. 0175/7925113, info@anonyme-sexsuechtige.de

Weitere Infos zur Internetsucht

- www.palverlag.de/Internetsucht.php
- www.onlinesucht.de
- http://stiftung-medienundonlinesucht.de
- www.fv-medienabhaengigkeit.de
- www.sucht.org
- www.rollenspielsucht.de
- www.jugendschutz.net

Maßnahmen gegen Internetsucht

- Eigene Suchtgefährdung erkennen,
- mit jemandem über die Sucht reden,
- Onlinezeiten begrenzen (Wecker neben PC stellen),
- PC aus Wohnzimmer / Schlafzimmer entfernen,
- E-Mails nur einmal täglich abrufen,
- vorübergehend ganz auf Online-Aktivitäten verzichten,
- „echte“ Kontakte und Hobbys pflegen,
- genügend Schlaf und regelmäßige Ernährung,
- seelische Probleme und soziale Ängste aufarbeiten,
- ggf. Selbsthilfegruppe oder Psychotherapeuten aufsuchen.

reiche Instrumente zur Bewältigung unseres komplexen Alltags. Allerdings gehört es zu den Kernkompetenzen unserer Zeit, auf die richtige Weise mit dem Internet, dem PC, dem Fernseher, dem Handy etc. umzugehen. Dabei geht es um mehr, als diese Geräte einfach nur zu beherrschen. Es geht darum, verantwortungs- und maßvoll mit diesen Medien umzugehen, auch Alternativen zu nutzen. Hierzu kann auch der (zeitlich begrenzte) Verzicht gehören. Wer z. B. werktags den PC beruflich von morgens bis abends nutzt, darf ihn am Sonntag ruhig auslassen und lieber ein Buch lesen, Zeit mit Freunden verbringen, einen Ausflug machen u. a. Nicht jeder Text muss am Bildschirm gelesen werden – die Augen sind dankbar für Gedrucktes. Und besser als jede virtuelle Begegnung im Internet (ICQ, Facebook etc.) ist immer noch die physische Begegnung mit echten Menschen, die alle Sinne mit einbezieht.

Als Väter wollen wir einen Blick darauf haben, wie unsere Kids ihre Freizeit verbringen und sie nicht einfach stundenlang ihren Spielekonsolen oder Onlinegames überlassen. Aus unserer eigenen Medienkompetenz sollte Medienpädagogik werden, indem wir Kindern und Jugendlichen beibringen, wie man sinnvoll und maßvoll mit den Medien umgeht (das bedeutet nicht: generell verbieten!). Außerdem: Warum nicht mal etwas mit ihnen unternehmen oder „echte“ Spiele (Gesellschaftsspiele, Brettspiele u. a.) mit ihnen spielen?

Was finden Männer im Internet? Das, was sie dort suchen. Suchen Sie das Richtige! **AO**

Was ist Liebe?

Wo man(n) auf der Suche im World Wide Web Antworten findet

Das Internet beantwortet fast alles: Was sind RSS-Feeds? Kann man Java essen? Fragen wie diese rangieren weit oben auf der Liste der Internetnutzer. Das hat eine Auswertung der Suchanfragen des Internetdienstes Google von 2008 ergeben. Es scheint naheliegend, dass Fragen, die durch moderne Kommunikationsmittel wie das Internet aufgeworfen werden, sich auch mit diesen beantworten lassen. Erstaunlich ist aber, dass auf Platz 1 und 2 Fragen landen, die sich Menschen bereits stellten, bevor es das Internet gab: „What is love?“ (Was ist Liebe?) und „What is life?“ (Was ist das Leben?).

Menschen suchen im Internet nach Antworten auf Lebensfragen. Doch wie hoch ist die Chance, darauf in den Weiten des WWW Antworten zu finden? Allein auf die Frage „What is Love?“ bietet Google über 100 Millionen Antworten. „Love war eine Rockband aus Los Angeles um den Gitarristen und Sänger Arthur Lee“ wird an erster Stelle erklärt, dann werden zwei Videos angezeigt: „What is Love?“ von Haddaway und von Howard Jones. Sind das die Antworten, nach denen Menschen suchen?

Konkrete Lebenshilfe

Damit man im Internet Antworten findet, die wirklich weiterhelfen, engagieren sich Christen hier aktiv. So bieten zum Beispiel das Weisse Kreuz, die österreichische Initiative „Love is More“ und ERF Online einen Internetworkshop für Männer an, die unter Pornosucht leiden: *www.porno-ausweg.de*. Und auf *www.deine-angst.de* können Menschen ihre Ängste an eine virtuelle Gebetswand heften.

Für viele ist allein die Tatsache ermutigend, dass auch andere Menschen Ängste und Sorgen haben. Dass die Seite den Nerv der Zeit trifft, zeigen die Zugriffszahlen. 2008 hatte sie über 20.000 Besucher, mehr als 700 haben einen Zettel hinterlassen. Die Sorgen sind so unterschiedlich wie die Menschen selbst. Häufig ist es die Angst, einen geliebten Menschen zu verlieren, doch auch materielle Ängste kommen oft vor oder die Angst vor der Zukunft. Wer lernen möchte, mit seinen Ängsten umzugehen, kann an einem Workshop teilnehmen, der von einem Online-Coach betreut wird, oder per E-Mail mit Seelsorgern Kontakt aufnehmen.

Gott suchen – Gott finden

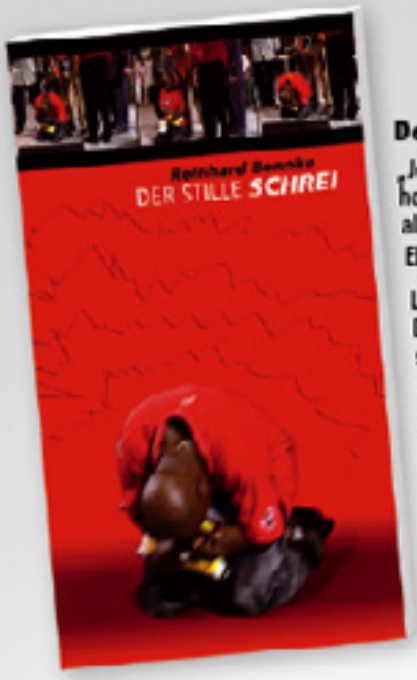
Auch für Gespräche über den Glauben bietet das Internet Potenzial. So lädt etwa *www.jesus-experiment.de* ein, Glaube einfach mal auszuprobieren. Zielgruppe sind Leute, die sich der Sinn- und Lebensfrage von der Erfahrungsseite her nähern. Sie fragen nicht: „Ist das die Wahrheit?“ sondern: „Was bringt mir das? Wie fühlt sich das an?“ Für viele sind solche Angebote der erste Schritt auf ihrem Weg zu Gott. So schreibt ein Teilnehmer: „Ich konnte endlich mit einem Menschen über Gott und meine Probleme reden.“ Damit Menschen im Internet auf ihrer Suche nach Liebe Gott finden, ist es wichtig, dass Christen dieses Medium kreativ und ohne Vorbehalte nutzen. Denn dann plärrt einem auf die Frage „What is love?“ nicht nur Haddaway entgegen. Dann kann man der Liebe persönlich begegnen. **AO**

Michael Gerster ist Redaktionsleiter bei ERF Online: *www.erf.de*.

INTERNET-TIPPS zusammengestellt von **Michael Mogel**

- **www.maennermail.de** Jede Woche ein wertvoller Impuls für Männer / von Männern, die mitten im Leben stehen. Anregend, nachdenklich, ermutigend. Jeweils mit einem kurzen Fitness-Tipp, dazu Zitate, Witze, Anekdoten, zum Nachdenken oder Schmunzeln.
- **www.vaeter-und-karriere.de** Viele Väter würden gerne mehr Zeit mit ihren Kindern verbringen. „Väter und Karriere“ befasst sich mit dem Thema aus Sicht von Unternehmern und Angestellten.
- **www.treue-liebe.net** Eine Aktion vieler christlicher Werke und Organisationen, um Männern und Frauen zu helfen, ihre Liebe in der Partnerschaft zu stärken.
- **www.radiopannen.de** Spaß muss sein: Lachen Sie sich gesund über witzige Versprecher!
- **www.bibleserver.com** Die Bibel in acht deutschen und zahlreichen fremdsprachigen Übersetzungen. Eine schnelle und hilfreiche Konkordanz für die Suche nach bestimmten Bibelstellen.
- **www.internet-sexsucht.de** Angebot vom „Weisses Kreuz“ e. V. mit Beratern, Fachvorträgen und weiterführenden Links.

Lesen Sie die Geschichte eines bewegenden Wunders



Gleich anfordern! Gratis

Der stille Schrei

„Jesus ... Jesus ... Jesus“, wiederholte David und begann herumzuspringen. Auch wenn es zunächst kaum mehr als ein heiseres Flüstern war, so war er doch geheilt. Ein Wunder war geschehen!

Lesen Sie das bewegende Zeugnis von David Attah. Bestellen Sie jetzt das kostenlose Buch „Der stille Schrei“ sowie die Gratis-DVD „Dein Reich komme ...“ mit vielen Informationen und Berichten über die Missionsarbeit von Christus für alle Nationen.

CfaN CHRISTUS FÜR ALLE NATIONEN E.V.

Bitte schicken Sie nebenstehenden Coupon an:
Christus für alle Nationen
Postfach 600574
60335 Frankfurt am Main
Deutschland
Fax: +49 (069) 478 78-10 60

Internet: http://partner.cfan.de

Bitte senden Sie mir kostenlos:

☐ Das Buch „Der stille Schrei“, die Gratis-DVD „Dein Reich komme“ und regelmäßige Berichte über die Missionsarbeit von CfaN

☐ den monatlichen CfaN-Newsletter per E-Mail

☐ Herr ☐ Frau ☐ Familie ☐ Pastor

Vorname

Name

Straße/Hausnr.

PLZ/Ort

Land

Telefon

E-Mail

Die Porno-Falle

Phil Pöschl, 39 Jahre alt, ist verheiratet und hat zwei Kinder. Er arbeitet als Trainings- und Qualitätsmanager in einem Pharmakonzern und ist seit zwei Jahren Vorsitzender im *Verein Nacktetatsachen.*

Sex ist tabu – Pornos nicht!

Die sexuelle Revolution liegt nun schon einige Zeit zurück – die Frage, ob wir seitdem offener über Themen der Sexualität reden können, „aufgeklärter" geworden sind oder gesündere Beziehungen leben können, ist zu hinterfragen. Als Christen haben wir die Chance versäumt, die sexuelle Revolution positiv in Richtung einer „gesunden Sexualität" zu beeinflussen. Bis heute ist „Sexualität" in den meisten deutschsprachigen Kirchen und Gemeinden ein Tabuthema.

Ganz anders sieht es aber bei Christen „zu Hause" aus: 50% der christlichen Männer und 20% der christlichen Frauen sind von Pornografie abhängig (*ChristiaNet.com*). Die Zahl der (zumindest einmaligen) männlichen Konsumenten liegt mit 90 bis 95% vermutlich noch weitaus höher (*loveismore.de*). Im Gegensatz zum Thema „gesunde Sexualität" ist Pornografie leider nicht tabu – auch nicht bei Pastoren oder Kindern und Jugendlichen. So sind laut *Pastors.com* bis zu 54% der Pastoren und nach einer Umfrage der *Nationalen Vereinigung zum Schutz von Kindern und Familien (NVSKF)* 48% der christlichen Jugendlichen laufende Porno-Konsumenten. „Nein", hören wir da immer wieder, „meine Kinder würden sich so etwas niemals anschauen!" Wirklich? Hier liegt oft ein großer

Praktische Tipps

- Zeitig schlafen gehen, vor allem bei Müdigkeit
- Tagebuch führen
- Ehefrau bitten, Versandkataloge abzubestellen
- Ehepflege (Gespräch, Romantik, Zärtlichkeit)
- wesentliche Fakten über Sex / Körper lernen
- regelmäßige und gesunde Ernährung
- körperlicher Ausgleich (Hobby, Sport)
- Ablenkungsaktivitäten bei Langeweile
- Fotos der Familie beim TV / PC aufstellen
- bewusst TV-Film aussuchen, kein „Zappen"
- keine Hotelsaunabesuche
- Pastoren: in Gemeinschaftsbüros arbeiten
- Dienstreise: Rezeption bitten, Blue-Movies abzuschalten

STARKE JUNGS

„Ich war PC-süchtig!"
Bekenntnisse eines Jugendlichen

„Haste Lust zu vernetzen?", wurde ich früher ständig gefragt. Lust hatte ich – und davon nicht zu wenig.

Anders sah es mit der Zeit aus – aber danach war ja nicht gefragt. Daher habe ich mir darüber auch nicht den Kopf zerbrochen. Damals zumindest. Die Frage, ob ich Sinnvolleres mit meiner Zeit hätte anfangen können, war völlig belanglos. Was wollte ich nachts schon Besseres machen, als mich mit meinen „Freunden" in irgendwelchen Ballerspielen gegenseitig umzunieten oder bei Autorennspielen zu messen?

Für einen Jugendlichen wie mich zählten in der Regel nur vier Dinge: erstens Frauen, zweitens Freunde, drittens Alkohol, viertens Fußball. Womit dann auch schon abgesteckt war, wo man mich in der Regel antreffen konnte: in der Disco, beim Kicken oder eben auf LAN-Partys. Man mag sich vorstellen, auf welchem Level sich meine soziale Fähigkeit befunden hat. Aber das war ja auch egal, Hauptsache es machte Spaß. Und einsam fühlte ich mich auch nicht, schließlich hatte ich ständig Leute um mich. Was will man(n) mehr?

Aus heutiger Sicht würde ich sagen, dass ich PC-süchtig war. Damals hat mich das nicht gejuckt. Ich habe mir jedes neue Spiel (illegal) gebrannt und gecrackt. Aus Interesse habe ich es mal nachgerechnet: der Wert aller meiner gebrannten Spiele war fünfstellig. Ganz schön viel für einen Schüler!

Es fing ganz harmlos an

Angefangen hatte alles ganz harmlos. Es muss Anfang der 90-er gewesen sein, als ich als kleiner Junge einen *Super Nintendo* geschenkt bekommen habe. Zunächst konnte ich nur *Super Mario* darauf spielen. Nach und nach kamen dann weitere dazu – zuletzt waren es mehr als 200! Wenig später saß ich dann das erste Mal vor einem Rechner. Die „Geburt" des Internets habe ich hautnah miterlebt – und schier unendlich viel Zeit beim Spielen, Surfen, Chatten, E-Mailen, Musik-Hören, Programmieren und Chillen verbracht.

Diese Zeit sollte mir dann anderswo fehlen, besonders in der Schule und in meinen Freundschaften. Das wurde mir zunehmend klar. Denn Gott, an den ich schon „irgendwie" glaubte, hat schließlich keine Pseudonyme geschaffen, sondern echte Menschen! Wer aber den ganzen Tag vorm PC sitzt (oder sich an anderen „kommunikationsarmen" Orten aufhält), erkennt den Unterschied nicht. Auch das Internet kann nicht in diese Tiefe vordringen. Das habe ich schmerzhaft erfahren. Es wurde immer irrealer, oberflächlicher für mich. Ich wünschte mir mehr Tiefe!

Richtig online gehen

Deshalb bat ich Gott um ein Mehr an Tiefe. Aber statt mehr wurde es weniger, weil nämlich auf meiner Suche nach Gott die einzig wirklich tiefe Beziehung, die ich bis dahin hatte, zerbrach. Aber in dieser Zeit habe ich jemand anderen kennengelernt, ganz persönlich, nämlich Gott selbst durch Jesus Christus. Und Schritt für Schritt hat er mich wieder „beziehungsfähig" gemacht.

Eine Baustelle war meine PC-Sucht. Ich musste erkennen, welche Motive hinter dieser Sucht steckten: falsche Prioritäten, Flucht vor Problemen, Frust, Stress und der Wunsch, zu gewinnen, belohnt zu werden. Ich musste rigoros durchgreifen. So habe ich heute kein Internet mehr zu Hause. 300 CDs sind in den gelben Sack gewandert. Das Internet dient jetzt mir und nicht umgekehrt. Hin und wieder spiele ich dann doch noch – aber erst nach getaner Arbeit, als Belohnung. Von den Chats, Facebooks, StudiVZs dieser Welt halte ich mich so fern wie möglich. Dagegen versuche ich meiner Frau und meinen Freunden soviel „reale" Zeit wie möglich zu widmen. Und ich fühle mich endlich wirklich „online". *Anonymus*

Irrtum vor, denn Kinder und Jugendliche haben vollen Zugang zum Internet – einem offenen Pornokanal.

Gründe für Pornografie-Konsum

- Mangel an echten Beziehungen
- nicht verarbeitete Gefühle
- Liebesmanko / Leere
- Langeweile
- Abenteuerlust
- Midlife-Crisis
- Arbeitslosigkeit
- Stress
- Trennung
- persönliches Versagen

Wie ein Fass ohne Boden...

Die Folgen der oft verharmlosten Sexfilmchen sind verheerend. Pornografie löscht Familien und Ehen aus. Untreue zählt seit jeher zu den häufigsten Scheidungsgründen. Leider wird das meist zu spät erkannt. Viele fühlen sich mit dem Problem allein. Sie wissen nicht, wie viele Angebote und Hilfen es mittlerweile gibt, um gemeinsam gegen diese Sucht zu kämpfen.

Noch weniger bekannt sind aber gewisse Hintergründe zur Pornobranche. Die erschreckenden Umstände vieler Dreharbeiten werden bewusst verschwiegen. Warum? Weil die Pornoindustrie mit über $90 Mrd. Jahresumsatz (*Internet-Filter-Review.com)* das rentabelste Internetgewerbe ist und es folglich niemandem daran liegt, dass gewisse Informationen ans Tageslicht kommen. Pornografie lebt von dem Schein des Harmlosen.

Aber die Realität sieht anders aus: Viele Aufnahmen erfolgen unter Einfluss von Drogen und Alkohol, um das Schreckliche zu überstehen. Viele Mädchen, die in die Pornoindustrie einsteigen, drehen nur ein einziges Video und gehen dann wieder. Denn diese Erfahrung ist so schmerzlich, entsetzlich, peinlich und demütigend für sie, dass sie es nie wieder tun. Schockierend ist auch folgendes Zitat einer ehemaligen Darstellerin:

„Pornofilme, die einem frisch-gefärbte Blondinen präsentieren, deren beschwörende Augen sagen ‚Ich will dich', gehören wahrscheinlich zu den größten Täuschungen aller Zeiten. Glauben Sie mir, ich weiß es. Keine von uns macht Pornografie gerne. Tatsächlich hassen wir es. Wir hassen es, von Fremden angefasst zu werden, denen nichts an uns liegt. Wir hassen es, durch ihre stinkenden und schwitzenden Körper erniedrigt zu werden. Einige Frauen hassen es so sehr, dass man hören kann, wie sie sich in den Drehpausen auf der Toilette übergeben. Aber die Pornoindustrie will dich denken lassen, dass es uns Spaß macht, durch alle möglichen abstoßenden Handlungen erniedrigt zu werden."

Die Ketten sprengen!

Solche Kommentare öffnen die Augen. Aber wir Männer dürfen nicht dabei stehen bleiben – wir müssen den Kampf aufnehmen. Dazu einige Tipps, die uns helfen können (mehr im Kasten nebenan):

1. Beten. „Wenn wir aber unsre Sünden bekennen, so ist er treu und gerecht, dass er uns die Sünden vergibt und reinigt uns von aller Ungerechtigkeit" (1 Joh 1,9).

2. Rechenschaftspartner suchen. 80 % der „Porno-Power" wird gebrochen, wenn wir anfangen, über das Problem zu reden. Jesus sprach davon, Dinge ans Licht zu bringen – er wird sich schon etwas dabei gedacht haben.

3. Nährboden definieren. Wann und wo sind Sie besonders anfällig? Wonach sehnen Sie sich wirklich? Pornografie ist oft die Perversion einer Sehnsucht. Kämpfen Sie für Ihre Sehnsüchte, und Sie besiegen die Sucht.

4. Internetfilter installieren. Einer der besten Internet-Filter ist *Kindersicherung 2009* (mehr auf www.loveismore.de),

5. Weitere Infos unter www.loveismore.de (auch Seminar- und Predigtangebote). Selbsthilfegruppe unter www.shg-pornographieabgaengigkeit.de. **AO**

NEU

Jeder Tag ist ein Geschenk

Jonas Helgenson überlebt bei seiner Geburt vierzig Minuten ohne Sauerstoff. „Er wird nie richtig reden und laufen können", sagen die Ärzte. Aber seine Familie und er geben nicht auf. Der Rollstuhl ... sein Schicksal? – „Niemals!", schwört sich Jonas. Tatsächlich! Mit viel Mut und starkem Glauben gelingt dem spastisch gelähmten Jungen das Unglaubliche: Heute spielt Jonas spielt Golf, „tanzt durchs Leben" und hält Vorträge. Ein ermutigender Bericht!

160 Seiten, gebunden, 14 x 21 cm, mit S/W-Fotos
€ 12,95 (D)/SFr *23,40/€ *13,30 (A)
Best. Nr. 111705

NEU

Wenn Gott schweigt

Wenn Ihre verzweifelten Gebete nicht erhört werden, fragen Sie sich vielleicht, ob Gott überhaupt existiert. Und wenn ja, warum er dann nicht einfach mal etwas TUT, um zu helfen. Wenn Sie solche Gedanken kennen, dann ist dieses Buch für Sie geschrieben.

240 Seiten, Paperback, 13,8 x 20,8 cm
€ 12,95 (D)/SFr *23,40/€ *13,30 (A)
Best.-Nr. 111425

Pete Greig ist Theologe und gilt als radikaler Denker. Das Relevant Magazine wählte ihn unter die Top 50 der „revolutionären Leiter" seiner Generation. Er ist Mitinitiator der mittlerweile weltumspannenden Gebetsbewegung 24-7-prayer.

Brunnen Bücher erhalten Sie unter www.brunnen-verlag.de

BRUNNEN

H wie Hemmschwellen abbauen

Stellen Sie sich vor, die Zeugen Jehovas würden zu einem Abend für Männer in ihren Reichsgottessaal einladen. Würden Sie hingehen?

Mir scheint, dass christliche Gruppierungen oft ein genauso schlechtes Image haben, leider. – Wie würden Sie sich allerdings verhalten, wenn die Zeugen Jehovas ein für Sie äußerst relevantes Thema für Männer anbieten würden? Noch dazu mit einem Referenten, den Sie für kompetent und seriös halten, z. B. einem bekannten Unternehmer oder einem einflussreichen Politiker? Die Hemmschwelle, zu solch einem Vortrag zu kommen, würde bei Ihnen vermutlich deutlich schwinden. Besonders, wenn der Vortrag an einem „neutralen" Ort wie dem Gemeinde- oder Bürgerhaus stattfinden würde.

ABC der Männerarbeit

Eine Blaukreuz-Gruppe litt darunter, dass kaum ein Außenstehender zu ihren Gruppenstunden kam. Wer will sich schon mit Alkoholkranken abgeben? Dann kamen die Verantwortlichen auf folgende Idee: Sie baten einfach den Bürgermeister und örtliche Prominente, ob sie nicht Vorträge halten und aus ihrem Leben berichten könnten. Sie kamen gerne – und viele Außenstehende wagten sich zum ersten Mal zu den Blaukreuzlern. So wurden Hemmschwellen abgebaut, und viele fanden konkrete Hilfe bei den Suchtkrankenhelfern.

Wieso nicht mal örtliche „Promis" anfragen, ob sie einmal zu einem Männerkreis-Vortrag in Ihre Gemeinde kommen? Mehr als eine Absage riskiert man im schlimmsten Fall nicht, und was haben wir schon zu verlieren, wo wir doch die besten Nachrichten der Welt haben?

Claudius Schillinger

Surfen mit Jesus

Das Internet verbindet. Dies war und ist die ureigenste Zielsetzung vom Netz der Netze. In den frühen 1970-er Jahren verbanden amerikanische Universitäten ihre Insellösungen durch ein „Zwischennetz". Damals ahnte wohl niemand, dass dieses Internet eine derart populäre Zukunft haben würde.

Heute ist es aus unserer Medienlandschaft nicht mehr wegzudenken: Sie brauchen eine Telefonnummer? Eine Wegbeschreibung? Einen Tipp, wie viel ein Produkt kostet und wo Sie es günstig erwerben können? Wer sucht, geht mittlerweile schnurstracks ins *World Wide Web* – eines der populärsten Dienste im Internet.

Das Internet – so normal wie Autofahren

Ein Auto zu fahren, ist heute für die meisten Menschen in den Industrieländern normal. Wie es für mich das Normalste auf der Welt war, mit einem Auto aufzuwachsen, wird es für meine kleine Tochter das Normalste auf der Welt sein, mit dem Internet groß zu werden. Und ich finde das gut.

Vielleicht fällt es einigen Lesern schwer, diese Aussage mit mir zu teilen. Natürlich gibt es im Internet Dinge, die nicht in Ordnung sind. Es wird schließlich von uns Menschen gefüllt und benutzt. Und weil *wir* nicht (mehr) perfekt sind, ist auch das, was wir produzieren, nicht perfekt. Aber dafür kann das Internet nichts, *wir* sind daran Schuld.

Heiko Goll (heiko@goll.ch), Dipl.-Betriebswirt (BA) mit theologischem Examen (FTA Gießen), ist Datenschutzbeauftragter bei *ERF Medien*. Er ist verheiratet und hat eine Tochter.

Das Internet ist von seinem Wesen her neutral. Es ist ein Medium, ein Transportmittel. Es schafft Verbindungen, es bringt in Kontakt. Wenn wir es richtig nutzen, verwirklichen wir ein Anliegen Gottes, das er von Anfang an hatte: Menschen in Kontakt zu bringen – mit anderen Menschen (1 Mose 2: Gott erschafft Eva als Hilfe und Rettung vor dem Alleinsein von Adam) und mit sich selbst (1 Mose 3: Gott geht im Garten spazieren, um die Menschen zu treffen). Gott empfiehlt uns Kontakt, auf allen Ebenen. Das Internet ist dabei Spiegelbild und Teil der realen Welt, wie wir sie heute vorfinden: Nicht alle Kontakte entsprechen dem, was Gott sich für uns wünscht.

Gute Kontakte – auch im Internet

Gott wünscht uns gute Kontakte. Weil das für alle Bereiche unseres Lebens gilt, trifft dies auch für das Internet zu. Unter Gottes Herrschaft kommen gute Kontakte von Menschen zustande, egal welches Medium sie nutzen: Synchrone Kontakte, bei denen beide Gesprächspartner gleichzeitig miteinander interagieren. Das persönliche Gespräch, ein Telefonanruf oder ein Chat im Internet gehören dazu. Und asynchrone Kontakte, bei denen die Nachricht zeitversetzt ankommt – so wie bei diesem Artikel oder einer öffentlichen Internetseite, bei einer Nachricht auf dem Anrufbeantworter oder in einem Diskussionsforum im Internet.

Menschen, die Gott erlauben, ihr Leben nachhaltig zu prägen, werden in ihren Kontakten mit der

Denkste!

Irgendwie hänge ich. Mein Mann und ich sitzen zum ersten Mal in diesem Jahr draußen im Garten und genießen die Sonnenstrahlen – zumindest er tut es, ich grübele mal wieder. Nicht dass meine bessere Hälfte nicht auch überlegen würde, aber ich sehe ihm ganz genau an, dass seine Gedanken leicht sind wie die Frühlingsbrise. Ich brauche ihn gar nicht zu fragen, was da in seinem Kopf vorgeht, ich weiß es.

Längst sind die Zeiten vorbei, in denen ich ihn alle Nase lang in den unmöglichsten Situationen (z. B. beim Zähneputzen) gefragt habe: „Was denkst du gerade?“ und er mich mit dieser besonderen Mischung aus Verliebtheit und Verlogenheit angeschaut und geschmachtet hat: „An dich, natürlich.“ Heute sind wir so ehrlich zueinander, die wahren Gedanken vor uns auszubreiten.

Und so ist es keine Überraschung für mich, als er mir mit seiner Antwort auf diese dämliche Frage (denn nichts anderes ist sie, bei der Interesse oft mit Kontrolle verwechselt wird) bestätigt, dass ich ihn gut kenne. „Ich dachte eben über die Streckenführung nach“, spricht er und versucht mir weiter zu erklären, wie er sich den mittlerweile fünften Umbau seiner Carrerabahn vorstellt. Altes Spielkind!

Aber wie beneide ich ihn darum. Stundenlang kann er vor dem PC hocken und mit einem speziellen Programm Streckenpläne entwerfen; seine Traumstrecke dient sogar als Hintergrundbild auf dem Monitor. Nachts träumt er davon, unser Schlafzimmer in die kleine Rumpelkammer, in der jetzt seine Kurven stehen, zu verfrachten und den großen Raum, in dem wir übernachten, komplett mit Schienen zu verlegen. Am besten gleich dreistöckig.

Auch andere Männer erfüllen sich in ihrer Freizeit ihre Kindheitsträume: Der eine tüftelt an seiner Miniatureisenbahn, der andere bastelt Segelflugzeuge, der nächste verliert sich stundenlang in Rollenspielen, andere schlagen sich in Internetclans jedes Wochenende virtuell die Köpfe ab, wieder andere zieht es in die Natur: Sie lassen ihre Angel schweigend Nächte hindurch in unergründliche Gewässer hängen oder laufen, laufen, laufen, bis die Joggingschuhe qualmen.

Man könnte jetzt meinen, sie sind seltsam, diese Arten der Freizeitgestaltung – ich dagegen bin darauf glatt eifersüchtig. Habe ich doch den Eindruck, ständig nur zu funktionieren und keine Zeit zum Kindsein zu haben. Ständig bin ich mit Wäschewaschen, Putzen und Gartenarbeit beschäftigt; da bleibt kaum Zeit, um zu entdecken, welches Potenzial Gott in mich hineingelegt hat – welche absonderlichen Interessen ich entwickeln könnte.

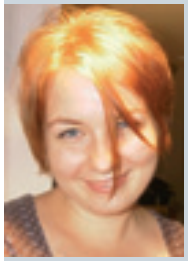
Ja, Männer sind mein Vorbild in Sachen Hobbypflege. Ständig haben sie nur das Eine im Kopf. Bei meinem Mann sind es die Kurven, nichts als Kurven. Oder?

„Was denkst du gerade?“, fragt er plötzlich und ich kann (zu meinem Glück) ehrlich antworten: „An dich. Und du?“, werfe ich den Ball zurück, obwohl ich die Antwort ja bereits kenne: Wenn es nicht die Carrerabahn ist, dann wahrscheinlich Fußball, Motorräder oder Justus, Peter und Bob (von den „3 Fragezeichen“).

Doch er ist immer mal wieder für eine Überraschung gut und sagt: „Ich dachte gerade daran, wie toll ich dich finde.“ Er zupft mir ein Gänseblümchen aus dem Haar und sieht mich liebevoll an: „Ich mag es, wenn du dich so verhältst.“ – „Wie denn?“, frage ich ehrlich erstaunt. „Na, wenn du dich wie eben so irre auf der Wiese wälzt und auf dem Grashalm pfeifst. Das hat so was Ursprüngliches. Wie ein Kind, das in Gottes Garten umhertollt.“

Ich nehme den Wiesenstängel aus dem Mund und ärgere mich darüber, wie *kindisch* ich bin, dass ich das übersehen konnte. „Komm, schubs mich noch mal an“, bitte ich meinen Spielkameraden, und mein Mann bringt die Hängematte in Schwung, dass ich fast geneigt bin laut loszujauchzen. Hatte ich es nicht gesagt? Ich hänge.

AO



Nicole Vogel ist Autorin und arbeitet unter ihrem „wirklichen“ Namen Schenderlein als Redakteurin, Lektorin und Übersetzerin. Mit ihrem Mann Markus, der die Zeichnungen zu dieser Kolumne malt, leitet sie einen christlichen Seelsorge- und Beratungsdienst (www.kleinerleuchtturm.de).

Außenwelt anderen Menschen immer wieder gut tun – persönlich, am Telefon und im Internet. Mehr und mehr, je weiter sie wachsen. Und sie werden aktiv ein Gespür dafür entwickeln, welche Kontakte ihnen gut tun. In Bezug auf die Internetnutzung heißt das, dass wir uns immer wieder fragen: Wie viel Zeit verbringe ich im Netz? Nährt es mich – oder laugt es mich aus? Auf welchen Seiten halte ich mich auf? Fördert oder behindert meine Internetnutzung reale Beziehungen? Hilft sie mir, Gott zu begegnen, oder distanziere ich mich dadurch von ihm?

Wenn wir mit Gott leben, werden wir diese Fragen ernst nehmen. Denn wenn wir online gehen, wollen wir mit Jesus surfen – und online mit Gott bleiben. **AO**

Thomas Schirrmacher
Internet-pornografie
... und was jeder darüber wissen sollte
Hänssler-Verlag, Holzgerlingen 2008, 224 Seiten, 9,95 Euro
ISBN 978-3-7751-4838-2

Matthias Hipler
www.Partner-schaft.ade?
Wenn das Internet zur Falle für die Liebe wird
Joh. Brendow & Sohn Verlag GmbH, Moers 2002, 130 Seiten, 8,90 Euro,
ISBN 3-87067-943-3

Mike Genung
Mein Weg zur Heilung
Verlag LivingWell, Wien 2008, 250 Seiten, 15,90 Euro
ISBN 978-3-200-01179-3

Der Autor setzt sich intensiv mit der Verbreitung und den Folgen der Pornografie auseinander. Er verdeutlicht, wie bereits Kinder und Jugendliche ein verzerrtes Bild der Sexualität bekommen. Bei immer stärker werdendem Konsum (Reizsteigerung) durch Nutzung von Internetpornografie driften bei Jugendlichen und Erwachsenen Lebenswirklichkeit und Phantasiewelt immer weiter auseinander. Das Suchtverhalten verstärkt sich oft schnell, es werden immer stärkere Reize benötigt. Die Schwelle zu Gewalttätigkeit in Ehe und Familie sinkt, häufig zerbrechen Ehen daran. Zahlreiche Männer sind bereits so pornografiesüchtig, dass sie eine Therapie bräuchten.

In dem Buch wird aufgezeigt, wie man Suchtverhalten erkennen und Schritte zur Heilung gehen kann. Im letzten Teil nennt der Autor 47 vernünftige Gründe gegen Pornografiekonsum. Der Anhang enthält ein ausführliches Literaturverzeichnis.

Fazit: Diese Lektüre rüttelt auf! Ein aktuelles, wichtiges Buch mit vielen Fakten, sachlich und kompetent geschrieben. Es fordert zum Nachdenken und Umdenken heraus. *Matthias Rauch*

Wie wirkt sich das Internet auf Partnerschaften aus? Wie können Paare im Zeitalter des Netzes zusammen bleiben oder wieder zueinander finden? Was tun, wenn bei mir oder dem Partner eine Onlinesucht vorliegt? Diesen und ähnlichen Fragen geht der Autor, erfahrener Paartherapeut, mit vielen Fallbeispielen nach und zeigt den Weg zu einer gelingenden Beziehung auf. Dabei deckt er manche Tücken des Internets auf, die Paare – aber auch einzelne Männer und Frauen –gefährden können.

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

Besonders gut hat mir gefallen, dass viele der in dem Buch vorhandenen Tipps auch über das Internet hinaus angewandt werden können, um eine stabile Partnerschaft aufzubauen und zu erhalten.

Fazit: Paare und Eheberater finden hier eine Reihe hilfreicher Tipps, damit das Internet *nicht* zur Falle für die Beziehung wird. *Emmerich Adam*

Der Verfasser lenkt seinen (und damit unseren) Blick ziemlich schnell auf die Situation, in der sich viele Männer befinden: Sie erkennen, dass sie innerlich nicht rund laufen, weil sie mit ihrem sexuellen Erleben nicht fertig werden. Hin- und her gerissen zwischen Anspruch und Wirklichkeit erleben sie sich quasi ausgeliefert an die Macht, die sie einerseits beherrscht und die sie andererseits selbst ausleben.

Der Verfasser hat einen jahrelangen Kampf geführt. Dann ist ihm klar geworden, dass er nur dann aus der Berg- und Talbahn von Lustgewinn und Scham aussteigen kann, wenn er der Stimulierung der eigenen Lust eine radikale Absage erteilt. Seither leitete er zahlreiche Gruppen, die sich vorwiegend mit der Befreiung von der Last mit der Lust befasst haben.

Fazit: Ein extrem hilfreiches Buch für alle, die gerne wieder über dieser „Sache" stehen wollen, statt unter ihr zu leiden. Auch für solche, die Männer einzeln oder in Gruppen betreuen. Zahlreiche Tipps am Ende geben Männern wie auch Frauen praktische Hilfen an die Hand.

Michael Mogel

FZF – Franke & Zdarsky

Die Mandantschaft unserer zivilrechtlich ausgerichteten Kanzlei setzt sich zu einem erheblichen Teil aus christlichen Gemeinden und Werken zusammen. Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir daher

eine(n) Anwalt(in),

der/die die sich hieraus ergebenden besonderen Interessenlagen versteht und vertreten kann. Ihr hohes, fachliches Interesse sollte die Bereiche Gesellschaftsrecht, Franchiserecht, (gewerbliches) Mietrecht, Familienrecht oder Arbeitsrecht umfassen. ¶ Wir suchen eine Persönlichkeit, die sich durch Initiative, Selbständigkeit und eine betriebswirtschaftliche Denkweise auszeichnet. ¶ Weitere Informationen über unsere Kanzlei erhalten Sie unter www.fzf.de. ¶ Interessiert? Dann würden wir uns über Ihre aussagekräftige Bewerbung – gerne auch per E-Mail – freuen:

Kanzlei Franke & Zdarsky · *Ludolfusstraße 2–4 · 60487 Frankfurt*

Kleinanzeigen

Der Predigt und Seminardienst Manuel Raisch. Tel: 0170-7253637 oder manuelraisch@yahoo.de oder www.cometothecross.de.vu/

Schöne helle Ferienwohnungen an Sardiniens herrlicher Ostküste in Orosei zu vermieten. Detaillierte Informationen und Fotos siehe www.holiday-residence.net. Auch für Gruppen bis zu 56 Personen geeignet. Möchten Sie eine Retraite, Seminar, Freizeit als Gemeinde/HK-Leiter/Dienstmitarbeiter oder Band machen, und trotzdem sich in die eigene Wohnung zurückziehen können? Dann sind Sie bei uns goldrichtig! Wir, eine Schweizer Familie und Inhaber einer wunderschönen Residence, vermieten in Orosei an der Ostküste Sardiniens: neun 2- bis 4-1/2-Zimmer Ferienwohnungen mit Veranda oder Balkon mit herrlichem Ausblick, sowie 1500m² großem exotischen Garten mit Grillstelle. Detaillierte Informationen und Fotos siehe www.holiday-residence.net. Tel. 0039/0784 998026 (die 0 muss für Italien gewählt werden).

TERMINE

Veranstaltungen für Männer

MÄRZ

■ 06.-08.03.2009 **Männerwochenende**
Veranstalter: Team.F – mit Roel Koops, Thomas Stein mit Team
Ort: A-4211 Alberndorf bei Linz (Österreich)
Infos: Tel. 0043(0)767277/2072, Fax 0043(0)/720724, info@team-f.at, www.team-f.at

■ 07.03.2009 **Männertag**
Thema: „Born to be wild"
Veranstalter: Team.F – mit Dr. Heiner Rust, Dr. Roland Werner, Matthias Hoffmann
Ort: 34134 Kassel
Infos: Tel. 02351/81686, www.team-f.de

■ 07.03.2009 **Männertag**
Thema: Zeit unter der Lupe
Veranstalter: Männerarbeit der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens – mit Dipl.-Päd. Dieter Leicht
Ort: 02762 Grubschütz bei Bautzen
Infos: Tel. 037293/89851, Fax 037293/89850, tl.lgst@maennerarbeit-sachsen.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

■ 12.03.2009 **Anbetungstag für Männer**
Motto: Männer beten an
Veranstalter: Thomas Horn & Familienkommunität Siloah
Ort: 99880 Neufrankenroda
Infos: Tel. 036254/8440, Fax 036254/84499, hornto@web.de oder kontakt@siloah-hof.de

■ 26.-29.03.2009 **Krelinger Männertage**
Veranstalter: Geistliches Rüstzentrum Krelingen – mit Rainer Osterloh (CMT), Rudi Pinke
Ort: 29664 Walsrode
Infos: Tel. 05167/9700, Fax 05167/970160, grz@grz-krelingen.de, www.grz-krelingen.de

■ 27.-29.03.2009 **Männerseminar**
Thema: Männer auf dem Weg zur eigenen Identität
Veranstalter: Kirche im Aufbruch – mit Pfarrer Thomas Piehler
Ort: 73326 Deggingen
Infos: Tel. 07334/92180, info@kirche-im-aufbruch.de, www.kirche-im-aufbruch.de

APRIL

■ 18.-20.04.2009 **Vater-Kind-Wochenende**
Veranstalter: Team.F
Ort: 34329 Nieste (bei Kassel)
Infos: Tel. 02351/81686, www.team-f.de

■ 24.-26.04.2009 **Männer-Wochenende 48 plus**
Veranstalter: Elops e. V. – mit Werner Berr
Ort: 91472 Ipsheim
Infos: Tel. 09846/978606, Fax 09846/978607, werner.berr@elops.de, www.tls-kaubenheim.de

Diese und weitere Termine nach Redaktionsschluss finden Sie auf unserer Website:
www.adam-online.de

MAI

■ 08.-10.05.2009 **Männertage**
Thema: Mann nach dem Herzen Gottes
Veranstalter: Missionswerk „Leben in Christus" – mit Hannes Steets und Team
Ort: A-Imst/Tirol
Infos: Tel. 0043(0)5412/66050510, Fax 0043(0)5412/66050/555, verwaltung@missionswerk.co.at, www.missionswerk.co.at

■ 14.-17.05.2009 **Männer-Rüstzeit**
Thema: Gottes(-)Männer
Veranstalter: Männerarbeit der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens – mit Thomas Lieberwirth und Günther Pilz
Ort: 01824 Kurort Rathen/Sächsische Schweiz
Infos: Tel. 037293/89851, Fax 037293/89850, tl.lgst@maennerarbeit-sachsen.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

■ 16.05.2009 **Anbetungstag für Männer**
Motto: Männer beten an
Veranstalter: Thomas Horn
Ort: bei Nürnberg
Infos: hornto@web.de

■ 17.05.2009 **Motorradrundfahrt**
Veranstalter: Neues Leben Zentrum
Ort: 57635 Wölmersen
Infos: Tel. 02681/2396, zentrum@neues-leben.de, www.neues-leben.de

■ 20.-24.05.2009 **Männer-Rüstzeit**
Thema: Männer als Gewinner und Verlierer
Veranstalter: Männerarbeit der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens – mit Hartmut Günther
Ort: 82488 Gemeinde Ettal/Ammergauer Alpen
Infos: Tel. 037293/89851, Fax 037293/89850, tl.lgst@maennerarbeit-sachsen.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

■ 21.05.2009 **Männertag im Seilgarten**
Veranstalter: Jugend mit einer Mission Hainichen;
Ort: 09661 Hainichen
Infos: Tel. 037207-5690-21, info@jmem-hc.de, www.jmem-hc.de

JUNI

■ 12.-14.06.2009 **Vater-Kind-Tage**
Thema: Hallo Papa – danke!
Veranstalter: Christliches Lebenszentrum Langenburg – mit Claus Löffler, Thomas Greiner, Achim Bentele;
Ort: 74595 Langenburg
Infos: Tel. 07905/940691, Fax 07905/940430, info@for-the-family.de, www.for-the-family.de

■ 13.06.2009 **Seminar**
Thema: Vom Missbrauch und Genuss der Sexualität
Veranstalter: Jugend mit einer Mission Hainichen – mit Rolf Trauernicht
Ort: 09661 Hainichen
Infos: Tel. 037207-5690-21, info@jmem-hc.de, www.jmem-hc.de

■ 23.-28.06.2009 **Motorradfreizeit**
Veranstalter: Neues Leben Zentrum - mit Klaus Schmidt und Dr. Hans-Georg Wünsch
Ort: 57635 Wölmersen
Infos: Tel. 02681/2396, zentrum@neues-leben.de, www.neues-leben.de

JULI

■ 03.-11.07.2009 **Segel-Rüstzeit für Männer**, (Groß-)Väter und (Enkel-)Söhne
Veranstalter: Männerarbeit der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens – mit Hartmut Günther
Ort: Holland
Infos: Tel. 037293/89851, Fax 037293/89850, tl.lgst@maennerarbeit-sachsen.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

Diesmal bekamen wir besonders viele interessante Leserbriefe, und die Auswahl und Kürzung fiel uns wirklich schwer. Haben Sie bitte Verständnis, dass wir aus Platzgründen nicht alles in voller Länge abdrucken konnten.

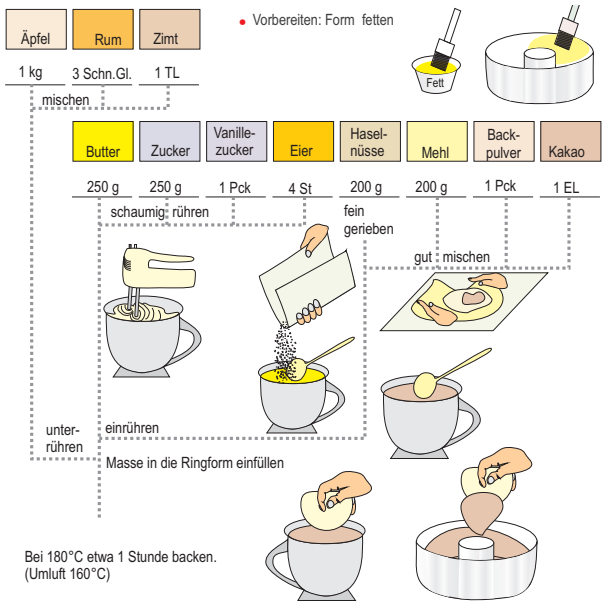
HELDEN AM HERD

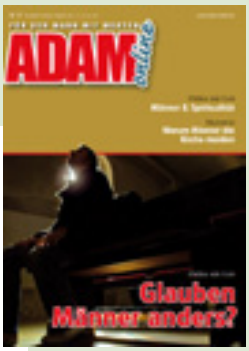
Zimt-Apfel-Ring

Horst Ehmann war u. a. Koch, Konditor- und Bäckermeister und lebt jetzt im Ruhestand. Bücher mit Rezepten des Autors (bisher 4 Bände) können Sie auf seiner Homepage bestellen: www.horst-ehmann.de

Nehmen wir einmal an: Sie sind am Wochenende zu Hause. Sie könnten zwar hier und dort etwas tun, aber die Welt wird kaum untergehen, wenn Sie es doch nicht tun. Daher mein Vorschlag: Machen Sie doch am Sonntag das Mittag- und/oder Abendessen. Bei uns geht der Gottesdienst oft bis 12 oder 13 Uhr. Dann mache ich einen Kaffee mit einem Stück Kuchen und das warme Abendessen (z. B. das Gericht aus der vorletzten Ausgabe von *Adam online*) auf ca. 17.00 Uhr.

Für diesen Kuchen gebe ich Ihnen heute eine Anleitung. Sie müssen ihn möglichst schon am Samstag backen, damit er sein Aroma so richtig bis zum Sonntag entfalten kann. Sehen Sie nach, welche Rohstoffe im Hause sind, und kaufen Sie ein, was fehlt. **AO**





Moderne Kirche für Männer nicht attraktiv

Diese Verbindung aus direktem Kontakt mit Jesus (Berührung) und Sendung in eine Mission (Bestimmung) ist für Männer sehr attraktiv. In der modernen Kirche, die Institutionen errichtet und nicht verschworene Gemeinschaften bildet, fehlt beides, und so ist sie für Männer auch nicht attraktiv. Sonntags drei Lieder singen, einen Vortrag hören und noch einen Kaffee trinken – das ist nicht Gemeinde, die so wie Jesus ist, sondern dies ist die durch Jahrhunderte kunstvoll domestizierte Form von „Christsein ohne Christus" bzw. einem „Sonntagschristentum", in dem es um alles andere, aber nicht um risikoreiche Nachfolge, Grenzerfahrungen oder gar um die Vollmacht, Dämonen auszutreiben, geht. Oder eben darum, Männer von religiösen Konsumenten in missionarische Jünger zu verwandeln ... Denn Jesus ist alles andere als ein Anpasser, Stillsitzer oder kirchlicher Verwaltungs-Fachmann. Wo er auftaucht, kommen die Elemente von Berührung und Bestimmung auf den Plan. Da wird die Gemeinde wieder verschworen und apostolisch. Wie könnten da Männer widerstehen? *Frank Krause*

Fühlen sich Männer noch gebraucht?

Ein Punkt ist sicherlich, dass generell Männer mehr auf Fakten und Reales aus sind als Frauen. (Wie alles zwischen den Geschlechtern gilt dies nicht zu 100, aber wohl etwa für 80% der Geschlechter). Also ist „Übersinnliches" und damit auch „Glauben" an Dinge, die man nicht mit dem Schraubenzieher bewegen kann, nicht so das typische Ding von Männern. In der frühchristlichen Zeit ist übrigens der Glauben an Jesus Christus oft zuerst von den Frauen absorbiert und dann an Männer weitergegeben worden. Ich denke da an das Ehepaar Aquila und Prisca sowie an Timotheus und Kaiser Konstantin und ihre Mütter. Aber Männer haben dann eine reale Gemeinschaft daraus „organisiert": Gemeinden und letztlich die ganze christliche Urkirche. Und sie haben diese Botschaft hinaus getragen in andere, fremde Regionen. Das war mit viel Kampf und auch Feindschaft, ja Gefangenschaft und Tod verbunden.

Also: Ist es vielleicht so, dass sich Männer in einer etablierten, nicht mehr kämpferischen Kirche, die primär Jesus-Beziehungs-Lieder singt, nicht mehr gebraucht fühlen? Ich plädiere nicht für einen neuen Kreuzzug! Aber es gibt m. E. sehr sehr viel zu tun und auch zu organisieren, selbst in der materiell überbetonten und geistlich verschlafenen deutschen Christenheit ...

Dr. Martin Völz

Nichts sagender Begriff „Spiritualität"

Warum um alles in der Welt benutzt *Adam online* diesen – unsäglich nichts sagenden – Begriff „Spiritualität"? Darunter verkauft man(n) (frau auch) heute alles von asiatisch angehauchter Esoterik über Hexen bis Zauberei und Kartenlegen. Ich habe es weder mit Spirit(ism)us noch mit sonst was dergleichen.

Ausgerechnet in einem offiziellen kirchlichen Fortbildungskurs in Sachen Öffentlichkeitsarbeit hat der Leiter mal genau dieses Wort auf's Korn genommen: Spiritualität ist religiös, christlich ist was anderes! Ich würde sagen: Spiritualität ist diffus, nivellierend, unscharf ... Glaube ist „geistlich", vielleicht sogar „heilig" (und damit das Gegenteil von „spirituell").

Thomas Lieberwirth

Weniger Spenden 2008

Etwas Sorge bereitet uns, dass wir 2008 – trotz vieler neuer Leser – etwa 20 Prozent weniger Spenden erhielten. Wir sind auf die finanzielle Unterstützung unserer Leser angewiesen, denn unsere Aktivitäten im Print- und Online-Bereich verursachen uns erhebliche Kosten. Spendenkonto s. rechts im Impressum.

Impressum

Bestelladresse
Adam online
Am Alten Friedhof 12
D-35394 Gießen
Tel. 06 41/9 43 35-41
Fax 06 41/9 43 35-42
E-Mail: vertrieb@adam-online.de

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

Redaktionsteam
Emmerich Adam (Redaktionsleitung)
Sabine Adam
Serge Enns
Michael Mogel

Beirat
Wilf Gasser
Patrick Hamilton
Gerry Klein
Thomas Lieberwirth
Christof Matthias
Werner May
Rainer Osterloh
Claudius Schillinger

Anzeigen
Daniel Zabel
Münchener Str. 30
D-86899 Landsberg
Tel. 0 81 91/29 00 38-0
ao@smartart24.de

Layout & Grafik
Daniel Zabel
www.smartart24.de

Druck
Stafadruck, Hüttenberg

Copyright
CVMEF e. V.

Bildnachweis
Alle Fotos, wenn nicht anders vermerkt, aus dem Archiv von D. Zabel

Internet
www.adam-online.de

Erscheinungsweise
vierteljährlich (März, Juni, September und Dezember)

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

Spendenkonto Deutschland
Empfänger: CVMEF e. V.
Ev. Darlehnsgenossenschaft eG Kiel
BLZ 210 602 37
Kto.-Nr. 98639
Für günstige Überweisungen aus dem EU-Ausland:
IBAN: DE72 2106 0237 0000 0986 39
BIC: GENODEF1EDG

Spendenkonto Schweiz
Empfänger: CVMEF e. V.
PostFinance Schweiz:
Gelbes Postkonto
Nr. 60-451931-3

Warum heißt unsere Zeitschrift *Adam online*?

Bei „online" denkt man normalerweise ans Internet: Adam geht online? Also eine Internet-Zeitschrift für Männer? Nein.

„Adam" bezieht sich auf den ersten Mann, von dem wir in der Bibel lesen. Streng genommen hat „Adam" im 1. Buch der Bibel (Genesis/1. Buch Mose) zunächst die allgemeine Bedeutung „Mensch", und erst ab Genesis 4,25 wird „Adam" als Eigenname für den ersten Mann verwendet.

OFFLINE: Adam war nicht nur im Einklang mit der ihn umgebenden Natur, sondern er hatte auch eine klare Verbindung zu Gott, er war sozusagen *online* mit ihm. Diese innige Verbindung ging verloren, als sich Adam von Gott abwandte.

Doch die verloren gegangene Verbindung zu Gott kann wiederhergestellt werden – durch den „neuen" oder „letzten Adam", wie er von Paulus genannt wird (1 Kor 15,45): Jesus Christus.

ONLINE: Das Anliegen von *Adam online* ist es, dass Männer online mit Gott gehen und online mit ihm bleiben. Den ersten Schritt dazu hat Gott selbst schon getan, indem er durch Jesus Christus mit uns in Verbindung trat. Doch eine Online-Verbindung kann nie einseitig aufgebaut und gehalten werden; der andere muss darauf reagieren und die Verbindung halten, sonst bricht sie ab.

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

Wie finanziert sich *Adam online*?

Was viele nicht wissen – besonders diejenigen, die unsere Zeitschrift von jemandem geschenkt bekommen oder in einer Auslage entdeckt haben: *Adam online* finanziert sich nicht über Abogebühren. Auch steht kein finanzkräftiger Verlag oder Sponsor hinter uns. Zum Großteil versuchen wir, jede Ausgabe über die freiwilligen Spenden von Lesern zu finanzieren – und zu einem geringen Teil über die in der Zeitschrift enthaltenen Anzeigen. Beides gelingt uns von Ausgabe zu Ausgabe mal mehr, mal weniger gut.

Wenn Sie unsere Zeitschrift gut finden und Sie es sich leisten können, unterstützen Sie uns bitte mit einer einmaligen oder regelmäßigen Spende. Unser Spendenkonto finden Sie links unten im Impressum.

Ihr Team von *Adam online*

BESTELLCOUPON

☐ Ich will *Adam online* **abonnieren**. (4 Ausgaben pro Jahr)

Ich möchte mithelfen, *Adam online* bekannt zu machen.
Bitte schicken Sie mir zum Weitergeben:
☐ einmalig ☐ regelmäßig
☐ 10 Exemplare ☐ 20 Exemplare ☐ _____

Ich möchte den Dienst von *Adam online* mit einer **Spende** unterstützen:
☐ einmalig ☐ regelmäßig
in Höhe von: _____

Spenden (von der Steuer absetzbar) bitte an den gemeinnützigen Verein CVMEF e. V. (Spendenkonten links unten im Impressum).

Wir interessieren uns für eine **Anzeige**:
☐ Bitte schicken Sie uns Ihre Mediadaten

Organisation: _____

Name _____ Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

E-Mail: _____ Telefon (für Rückfragen): _____

Bitte einsenden an:

Adam online
Am Alten Friedhof 12
D-35394 Gießen

Tel.: 06 41/9 43 35-41
Fax: 06 41/9 43 35-42
vertrieb@adam-online.de

Rainer Zilly (www.kreativ-agentur-zilly.de) bewegt seit 1967 kreativ seine Hände, seit 1991 selbst- und ständig auf der Suche nach neuen Motiven. Egal ob mit Pinsel, Bleistift, Computer oder Digicam – vor ihm ist fast nichts und niemand sicher. – Der Text zum Cartoon stammt von **Marcel Schneider und Rainer Zilly.**

Hasenfalle

DAS LETZTE WORT

Als er während des Surfens bei www.heisse-haeschen.com strandete, geriet Biedermann so sehr in Fahrt, dass er ganz vergaß, ein paar seiner 300 Online-Freiminuten für www.ich-beichte.net aufzuheben.