ADAM ONLINE

Nr. 23 Juni bis August 2010 · € 1,75/CHF 3,00

Für den Mann mit Werten

www.adam-online.de

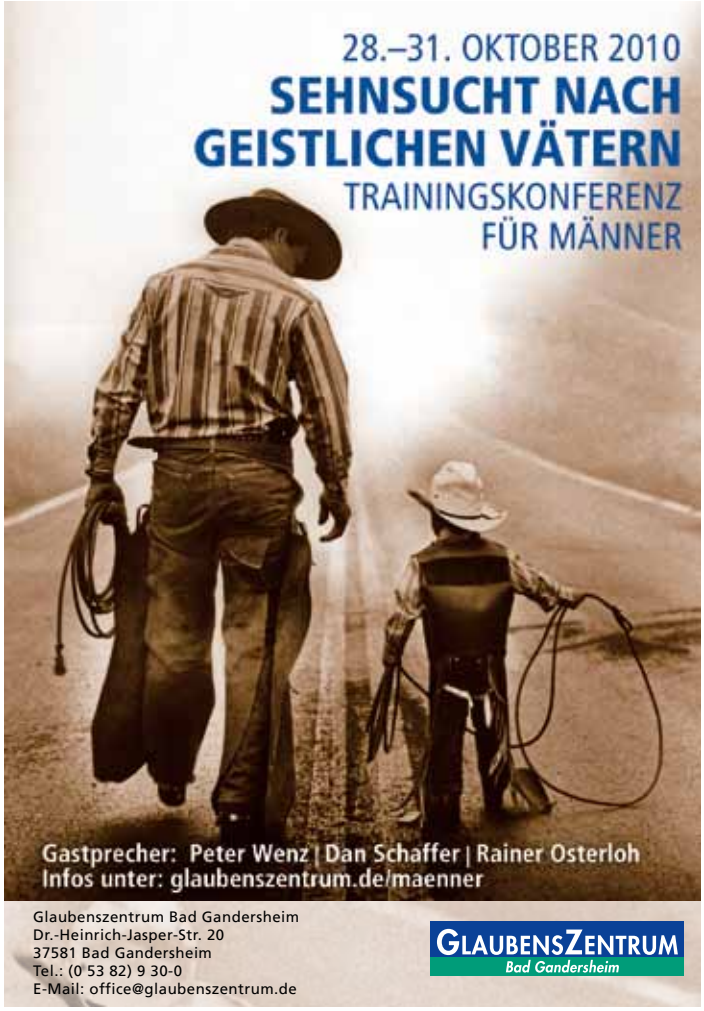
DAS ROCKY-PRINZIP

Hinfallen und wieder aufstehen

AUCH MÄNNER HABEN IHRE TAGE

Was Testosteron mit uns Männern anstellt

IN DIR STECKT EIN SIEGER



NR. 23

ADAM ONLINE

4 | Mannsein
DAS ROCKY-PRINZIP
Hinfallen und wieder aufstehen

6 | Mannsein
IN DIR STECKT EIN SIEGER

8 | Online mit Gott
WAS TUN SIEGER BEI LOSERN?

9 | Männergesundheit
AUCH MÄNNER HABEN IHRE TAGE | Was Testosteron mit uns Männern anstellt

10 | Männerarbeit
KONTROLLIEREN SIE NOCH, ODER LEITEN SIE SCHON?
Leiten nach dem Vorbild Jesu

11 | ABC der Männerarbeit
L WIE LEBENSSTADIEN

11 | Online mit Gott
MÄNNERHERZEN

12 | Eva online
GRINSGEWINNER

16 | Das letzte Wort
EIN PSALM

RUBRIKEN

3 | Impressum
3 | Editorial
13 | Bücher für Männer
14 | Leserbriefe
14 | In eigener Sache
15 | Veranstaltungen für Männer

TITELFOTO: FOTOLIA©JENSKLINGEBIEL

M
Für den Mann mit Werten
LINE

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
Peter Müller (Podcast und Webdesign)

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

EDITORIAL

FÜHLE ICH MICH ALS SIEGER?

PHOTOCASE ©JARTS

Eine unserer Herausforderungen bei jeder neuen Ausgabe besteht darin, einen Interesse weckenden und griffigen Haupttitel zu finden. Er soll auffällig sein, ohne dabei platt zu wirken. „In dir steckt ein Sieger“ könnte auf den ersten Blick missverstanden werden: „Ich muss nur fest genug daran glauben, dann werde ich schon zum Sieger!“ – Oder noch schlimmer: „Ich muss es mir nur oft und lange genug einreden, dann werde ich zum Sieger!“ Dabei bedeutet unser Haupttitel soviel wie: „In dir versteckt ist ein Sieger“.

Ich habe mich persönlich gefragt: Fühle ich mich eigentlich als Sieger? Ich fühle mich als Kämpfer, und bei jedem Kampf – auch im übertragenen Sinne – gibt es die Möglichkeit, zu gewinnen oder zu verlieren. Ein Sieg kündigt sich nicht unbedingt durch Siegesgewissheit an. Oft hat man im Vorfeld eher Angst oder ein Gefühl der Schwäche.

Viele Männer bleiben in solchen negativen Gefühlen, entmutigenden Erfahrungen, mangelnder Selbstachtung oder einfach nur Passivität stecken. Dies alles verhindert den Sieg. Aber ich bin davon überzeugt, dass in jedem Mann, der „online“ gegangen ist (Jesus in mir), ein potenzieller Sieger steckt. Diesen Sieger herauszukitzeln, ihn zur Entfaltung zu bringen, darin besteht unsere Aufgabe als Online-Männer. Hierbei wird mancher Sieg vielleicht anders aussehen, als wir es uns gewünscht haben; denn Gott hat manchmal andere Ansichten darüber, wie ein Sieg aussieht. Jesu Tod am Kreuz – aus jüdischer Sicht ein Scheitern und eine Strafe Gottes – entpuppte sich als größter Sieg, der jemals errungen wurde. Doch dieser Sieg erschließt sich einem nur im Glauben.

Themen dieser Ausgabe

Den Einstieg mache ich diesmal selbst. Lesen Sie, was ich unter dem „Rocky-Prinzip“ verstehe (ab Seite 4). Christof Matthias, ein Praktiker der Männerarbeit seit vielen Jahren, ist Autor unseres Titelthemas (ab Seite 6). Provokant geht es weiter mit Wolfgang Simson, für den wir „mitten in den revolutionärsten Umwälzungen der Kirchengeschichte leben“. Er schreibt über echte Sieger und echte Loser (Seite 8). Aufgrund unserer Leserumfrage haben wir die Rubrik „Männergesundheit“ auf eine ganze Seite erhöht. Lesen Sie von einem Fachmann, Dr. Dirk Pröpper, was Testosteron mit uns Männern alles anstellt (S. 9).

Neben diesen und anderen Themen finden Sie schließlich auf der allerletzten Seite einen „Psalm“, zu dem sich unser Podcaster und Webdesigner Peter Müller inspirieren ließ (Seite 16).

Viel Ermutigung beim Lesen wünscht Ihnen

Emmerich Adam
Chefredakteur

DAS ROCKY-PRINZIP

HINFALLEN UND WIEDER AUFSTEHEN

Ein Schlag nach dem anderen, mitten ins Gesicht! Er kann sich kaum noch auf den Beinen halten. Der Gegner holt ein weiteres Mal aus und trifft ihn wieder – diesmal mit solch einer Wucht, dass er umfällt. Er liegt am Boden.

Der Ringrichter zählt: „1 – 2 – 3 – 4 –5 – 6 ...“ „Bleib liegen!“, beschwört ihn sein Trainer, denn er befürchtet bleibende Schäden seines Schützlings. „7 – 8 – 9“. Der übel zugerichtete Boxer steht aber wieder auf und kämpft weiter ... Er schafft es bis zur letzten Runde: Ein Schlagabtausch folgt, beide Kämpfer sind schwer verletzt, sie taumeln, klammern sich aneinander – bis der erlösende Gongschlag ertönt. „Keine Revanche!“ sagt der Sieger. „Keine Revanche!“, bestätigt der Verlierer. Beide Gegner sind sich einig: Das war zu viel, zu hart, das tat zu sehr weh. Nie wieder!

Der amtierende Weltmeister behält als offizieller Sieger – nach Punkten – seinen Titel, doch der eigentliche Sieger ist der offizielle Verlierer: Die Menge jubelt ihm zu, sie umringt ihn begeistert. Denn er hat dem Weltmeister die Stirn geboten, er hat durchgehalten, er ist immer wieder aufgestanden!

Liegen bleiben oder aufstehen?

Man muss kein Fan des Boxsports sein, um sich für die Rocky-Filme zu begeistern. Der damals noch unbekannte Schauspieler Sylvester Stallone wurde 1977 mit „Rocky“ ein Star. Es folgten fünf weitere Filme, ein siebter ist angeblich geplant. Ich schaue mir die Rocky-Filme immer wieder an, seit vielen Jahren – und bekomme immer noch eine Gänsehaut.

Was ist das Besondere an Rocky? Er ist nicht der übliche Filmheld, der einfach alle besiegt und keine Niederlagen kennt. In jeder Folge muss Rocky einstecken. In Rocky III wird er sogar k. o. geschlagen und gibt sich zunächst auf. Doch aufgrund seines Trainers, seiner Freunde und nicht zuletzt seiner Frau bekommt er wieder seinen Biss und gewinnt den Kampf gegen seinen bisher schwersten Gegner.

Als Jugendlicher war ich aktiver Judoka und nahm auch erfolgreich an Wettkämpfen teil. Im harten Training, in dem wir besonders auf Kraft, Kondition und Kampf getrimmt wurden, kam der schwierigste Teil immer am Schluss: Man musste jeweils eine Minute lang gegen alle anderen Judokas kämpfen; am Anfang ging es noch, doch spätestens der letzte Gegner war unbesiegbar: der Trainer selbst. An einen Sieg war überhaupt nicht mehr zu denken. Man flog ständig durch die Luft, und es ging nur noch um eines: immer wieder aufstehen, mit allerletzter Kraft!

Das war eine wichtige Lektion für mein Leben, von der ich bis heute profitiere: Man kann nicht immer gewinnen, manchmal ist der Gegner einfach unbesiegbar. Aber es liegt an mir, ob ich auf dem Boden liegen bleibe und aufgebe – oder wieder aufstehe!

Der Unterschied zwischen Siegern und Verlierern

Worin unterscheidet sich ein Sieger-Typ vom Verlierer-Typ oder „Loser“? Dass er keine Niederlagen kennt? Dass er immer Glück hat? Dass er immer stark ist? Nein. Dass er nicht aufgibt, dass er es immer wieder versucht – bis er den Sieg erringt.

Einer meiner Lieblingsverse in der Bibel lautet: „Denn siebenmal fällt der Gerechte und steht doch wieder auf ...“ (Spr 24,16). Die Bibel macht uns nichts vor. Sie verspricht uns nicht, dass wir immer nur von Sieg zu Sieg gehen. Sie kennt das menschliche Scheitern, sogar „der Gerechte“ – der Mann, der mit Gott geht – kann fallen, sogar häufig, aber mit Gottes Hilfe steht er wieder auf und geht weiter.

Wenn wir das auf verschiedene Lebensbereiche übertragen, wird es sehr realitätsnah und praktisch. In welchen Bereichen sind besonders wir Männer immer wieder gefährdet, zu fallen? Hier seien nur drei genannt:

Da ist einmal der Bereich *Sexualität*. Das Fallen kann sich hier z. B. dadurch äußern, dass wir unserer Frau untreu werden, die Ehe brechen. Der Maßstab Jesu ist hier sehr hoch: Bereits der begehrliche Blick auf eine (fremde) Frau gilt für ihn als Ehebruch. Mal ganz ehrlich: Wer von uns verheirateten Männern hat in diesem Sinne noch nie die Ehe gebrochen? „Aufzustehen“ könnte hier bedeuten, seine Augen wieder in den Griff zu bekommen, sich dafür zu entscheiden, in bestimmten Momenten wegzuschauen, seinen Augen „keine Nahrung zu geben“.

Ein zweiter Bereich ist *Macht*. Fast jeder von uns hat in gewisser Weise Macht über Menschen oder über bestimmte Bereiche. Macht kann durchaus gut eingesetzt werden – die Macht des Vaters über seine Kinder, des Vorgesetzten über seine Untergebenen, des Vermieters über seine Mieter, des Gemeindeleiters über seine Mitglieder usw. Wir fallen aber dann, wenn wir die Macht nicht zum Wohle der anderen einsetzen, sondern um uns selbst groß zu machen, notfalls auch gegen die anderen: wenn der Vater sein Kind unterdrückt, um ihm zu zeigen, wer „der Herr im Haus“ ist; wenn der Chef seine Angestellten ausbeutet, um sich dadurch zu bereichern; wenn der Leiter die ihm anbefohlenen Menschen von sich abhängig macht, um noch mehr Macht über sie zu haben. Viele andere Beispiele könnte man hier nennen. „Aufzustehen“ könnte hier bedeuten, sich zu entschuldigen und zu fragen: „Wie kann ich dir helfen, deine Ziele zu erreichen?“

Ein dritter Bereich ist *Geld*. Auch dieser Bereich ist zunächst neutral, er kann zum Bösen oder zum Guten verwendet werden. Die Grenzen sind hier fließend; oft entscheidet das Maß, ob wir Geld gut oder böse einsetzen. Wir fallen dann, wenn uns Geld zu wichtig wird, wenn wir Geld mehr zutrauen, als es leisten kann. Konkrete Beispiele: Wir können zu viel (Lebens-)Zeit investieren, um einen bestimmten Wohlstand zu erreichen oder aufrecht zu erhalten – auf Kosten unserer Gesundheit und unserer Beziehungen. Wir können uns einreden, erst ab einer bestimmten Menge von Geld wirklich glücklich zu sein. Wir können uns finanziell zu stark absichern, so dass wir am Ende mehr auf unsere Finanzen als auf die

PRAXISTIPPS

- **Zu fallen, ist keine Schande!** Es geht darum, wieder aufzustehen.
- **Sexualität:** Ich kann mich dazu entschließen, meine Augen im Zaum zu halten.
- **Macht:** Wie kann ich anderen helfen, ihre Ziele zu erreichen?
- **Geld:** Wohin fließt mein Geld? Wer seinen Geldfluss nicht detailliert kennt, braucht sich nicht darüber zu wundern, wenn er immer zu wenig hat. Finanzsoftware hilft sparen.
- Zu Siegern werden wir nur **gemeinsam**. Schlachten werden nicht alleine geschlagen.
- **Keiner versteht Sie?** Reden Sie sich das nicht ein! Die meisten Männer haben ähnliche Probleme.

göttliche Versorgung vertrauen. „Aufzustehen“ könnte hier bedeuten, ein Maß zu finden, das man mit gutem Gewissen auch gegenüber Gott vertreten kann: Wie viele Versicherungen sind tatsächlich nötig? Wie viel Geld brauchen wir als Familie tatsächlich? Wie viel sollen wir in unsere Altersversorgung investieren, ohne dabei unser Gottvertrauen zu ersetzen?

Einzelkämpfer haben es schwer

Immer wieder begegnen mir Männer, die nach dem Münchhausen-Prinzip versuchen, sich selbst aus ihrem Schlamassel zu ziehen. Ob es Probleme mit dem Arbeitsplatz sind, ein Gefühl der Überforderung, Eheprobleme, Probleme mit der eigenen Sexualität, Geldnöte – wir Männer neigen dazu, solche Probleme entweder alleine zu lösen oder notfalls unterzugehen; Hilfe wollen wir aber auf keinen Fall holen. Als Einzelkämpfer werden wir es sehr schwer haben, alle unsere Probleme zu lösen, zu Siegern zu werden. Wahrscheinlicher ist es, dass wir immer wieder mit denselben Problemen herumkämpfen werden, Verlierer bleiben und immer mehr den Glauben an uns selbst verlieren.

Ohne Zweifel: Es kostet die meisten Männer Überwindung, auf jemanden zuzugehen und um Hilfe zu bitten. Auch mir fällt das nicht leicht. Genau hier setzt aber eine gute „Männerarbeit“ an: Wo ist der geschützte Raum, in dem wir Männer unsere Schwächen zeigen können, in dem wir um Hilfe bitten können – ohne dabei das Gefühl zu haben, unser Gesicht zu verlieren? Das könnte eine Männergruppe sein, die sich regelmäßig trifft. Das könnte ein guter Freund oder ein Mentor sein, dem ich mich anvertraue. Das könnte ein Ratgeber sein, dessen Tipp ich einhole.

Wenn Sie in einem Bereich nicht weiterkommen, gehen Sie auf jemanden zu. Sie werden feststellen, dass Sie nicht der Einzige mit solchen Problemen sind. Sie werden Menschen finden, die ein Stück weiter sind als Sie selbst und die Ihnen helfen können. Sie müssen nicht auf der Verliererseite bleiben!

Keine Angst: Es bleiben noch genug Bereiche übrig, in denen Sie alleine Ihren Mann stehen dürfen oder müssen. Nach meiner aktiven Zeit als Judoka, die durch den Umzug meiner Eltern von der Stadt aufs Land beendet wurde, musste ich mir einen anderen Sport suchen. Da es keinen Verein in der Nähe gab, habe ich zu Hause mit Hanteltraining begonnen – Fitness-Studios gab es damals nur relativ wenige. Eine der besten Übungen ist das Bankdrücken: Man liegt auf einer Bank und drückt eine relativ schwere Langhantel mehrmals nach oben. Einige Male ist es mir passiert, dass ich mich selbst überschätzte und die letzte Wiederholung nicht mehr schaffte – das war nicht ungefährlich, denn die schwere Hantel lag dann auf meiner Brust. Ist jemand in der Nähe, kann man ihn notfalls bitten, zu helfen. Die Hilfe besteht lediglich darin, dass der andere am Kopfende steht und mit nur zwei Fingern (!) nachhilft, wenn man es nicht mehr schafft, die Hantel alleine nach oben zu drücken. Zwei Finger reichen aus.

Wenn ich als Mann in meinem Leben nicht weiterkomme, reichen oft „zwei Finger“ eines anderen aus, damit ich ans Ziel komme: ein ermutigendes Wort, ein Rat, die Vergewisserung von Solidarität, ein Gebet.

Wenn Sie nicht liegen bleiben und immer wieder aufstehen, werden auch Sie zu einem „Rocky“, einem Sieger! **AO**

„Wer kämpft, kann verlieren. Wer nicht kämpft, hat schon verloren“

Bertolt Brecht

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

IN DIR STECKT EIN SIE

Eric Liddell kam gut weg. An sich war es nicht sein Lauf. Spezialisiert hatte er sich auf die 100-er Distanz. Aber bevor er überhaupt starten konnte, geriet er in einen Loyalitätskonflikt: Einerseits vertrat er sein Heimatland und stand am Ziel einer jahrelangen Vorbereitung. Andererseits war die Stimme seines Gewissens für ihn unüberhörbar: „Nicht an einem Sonntag laufen!" Die Entscheidung fiel Eric außerordentlich schwer, doch am Ende verzichtete er als klarer Favorit auf seine Teilnahme und damit auf seinen fast sicheren Sieg. Kein Politiker, kein Sportfunktionär, ja, nicht einmal der britische Kronprinz konnten ihn umstimmen. Er akzeptierte die harte Konsequenz, nicht auf seiner Spezialstrecke laufen zu können.

Aber auch die 400-er Distanz, auf der er jetzt rannte, war zu kurz, um sich darüber Gedanken machen zu können. Er wusste nur eins und hatte das tief in seinem Inneren fest verankert: er wollte „um sein Leben laufen" – gerade jetzt. „Und wenn sie dich aus dem Stadion tragen, lauf wie noch nie jemand vor dir gelaufen ist!" Er nahm die anderen Läufer um sich herum nicht mehr wahr, sah nur noch die Ziellinie – und gewann. Eine unbeschreibliche Freude erfasste ihn, als er das alles langsam verstand.

Voraussetzungen für den Sieg

Was waren die Voraussetzungen für Eric Liddells Siege?

- Gott hat ihm den „Geist des Sieges" gegeben. Im Schöpfungsbericht lesen wir, dass wir dazu bestimmt sind, zu herrschen (1 Mose 1,28) – nicht, beherrscht zu werden.
- Eric hat persönlich erfahren, dass da jemand ist, der an ihn glaubt.
- Er hat gelernt, hart zu trainieren (und nicht aufzugeben).
- Seine Erfolge haben ihn motiviert; er wusste, dass er es konnte.
- Er blieb dran, arbeitete hart und ließ sich nie entmutigen, auch wenn der schnelle Erfolg ausblieb.
- Er hatte Unterstützer und Freunde und versuchte es nicht allein.

Der Titel dieser Ausgabe von *Adam online* mag provozieren. Steckt auch in Ihnen ein Sieger? Wenn ja, was machen Sie aus dieser Anlage? Haben Sie Ihr Talent vergraben, oder sind Sie stetig dabei, es zu vervielfältigen? Oder können Sie gar nicht glauben, dass Sie ein Sieger sind?

Die göttliche Berufung gestalterisch, gewinnbringend, segensreich und – siegreich – zu leben, ist jedem Mann gegeben. Aber nicht jeder von uns hat ein Umfeld erlebt, das diese Berufung genährt oder begünstigt hat. Vielleicht haben Sie von Menschen, die Ihr Leben mit geprägt haben, eher Sätze gehört wie: „Du schaffst das sowieso nicht!" oder „Du bist höchstens zweite Wahl", oder sogar das religiöse Missverständnis: „Als Christ muss man verlieren können!"

Bei meinen Vater-und-Sohn-Seminaren versuche ich dieses religiöse Missverständnis zu klären: Es stimmt, dass Jesus gesagt hat: „Wer dich auf die rechte Wange schlägt, dem halte auch die linke hin" (Mt 5,39). Gemeint war damit aber nicht, dass Sie sich ducken, jede Demütigung akzeptieren, jedem Kampf aus dem Weg gehen oder verlieren sollen. Jesu Absicht war es vielmehr, uns über die Wahl der Waffen aufzuklären. Als Jesus bei seiner Gefangennahme zu Petrus sagte, er solle das Schwert zurück stecken, sah er den Himmel offen und ein Heer von Engeln, die bereit waren, sofort loszuschlagen, wenn er es ihnen nur befohlen hätte. Unsere „Waffe" ist Gottes Beistand, wir verlassen uns darauf, dass er für uns kämpft.

Jesus war sich seiner Stärke sehr wohl bewusst, er wusste, wer er war (Sohn Gottes), woher er kam und was sein Auftrag war. Aus dieser Position konnte er die scheinbare Niederlage, seinen Tod am Kreuz, hinnehmen, weil er wusste, dass sie nur eine Etappe auf dem Weg zu seinem Sieg war – dem größten, den die Menschheit je gesehen hatte.

Der Löwe in Ihnen

„Siehe, es hat überwunden der Löwe aus dem Stamm Juda, die Wurzel Davids, um das Buch und seine sieben Siegel zu öffnen." (Offb 5,5) Der Löwe, im Buch Offenbarung Jesus selbst, hat alle Macht, und dieser Löwe steckt in Ihnen, wenn Sie an Jesus glauben.

Auch, wenn wir selbst von unseren Vätern vielleicht nicht in dieser Stärke erzogen wurden, wollen wir gerade dann unseren Kindern beibringen, Herausforde-

Christof Matthias arbeitet als Regionalleiter bei *Team.F.* Er ist verheiratet und hat vier Kinder.

GER

PRAXISTIPPS

- Studieren und bewegen Sie die biblischen Aussagen über Ihre wahre Identität, bitten Sie Gott um **Kraft**.
- Suchen Sie sich ein Umfeld, das Sie ermutigt, immer wieder aufzustehen, und nehmen Sie neue Herausforderungen an. Sie werden an ihnen **wachsen**.
- Halten Sie nach **Freunden** Ausschau, die an Sie glauben, Sie unterstützen und Ihnen zur Seite stehen.
- Gehen Sie erfolgreich **kleine Schritte**, nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor.
- Feiern Sie Ihre **Erfolge**, fangen Sie an, wieder neu an sich selbst zu glauben, sich etwas zuzutrauen – Gott tut das auch. Mit seiner Hilfe können Sie siegen.
- Sie müssen es nicht alleine schaffen. In einem **Team** zu spielen, in dem Sie einander zu Siegen verhelfen, ist doppelt so schön und motivierend.

rungen anzunehmen, den Löwen in sich wahrzunehmen, Kämpfe anzunehmen und zu siegen. Dabei begleiten wir sie, damit sie lernen, ihre Siege nicht auf Kosten anderer zu erringen, sondern besonders zu Gunsten anderer. Aber das geht nur, wenn wir sie nicht vor jeder Herausforderung schützen, bewahren oder ihnen sogar beibringen, zu verlieren. Eric Liddell erlebte genau das in wunderbarer Weise: Den Lauf, den er nicht laufen konnte, gewann ein anderer, und ihm wurde sein Lauf geschenkt.

Die linke Wange hinzuhalten, hat immer etwas von Freiwilligkeit, weil ich weiß, dass ich es nicht müsste und eigentlich gewinnen könnte. Wurde Ihnen beigebracht, zu kämpfen? Sie können es lernen! Denn ohne Kampf gibt es keinen Sieg.

Es geht hier nicht darum, Siege zu erringen, bei dem andere zu Verlierern werden. Es geht nicht um den Kampf gegen andere Menschen, sondern um den Kampf in Ihnen selbst. Immer wieder projizieren Männer diesen inneren Kampf nach außen. Sie wagen es nicht, gegen Missstände aufzustehen, weil sie den Kampf in sich selbst nie gewonnen haben. In verschiedenen Bereichen ihres Lebens haben sie kapituliert und sich mit ihrer Niederlage abgefunden. Damit ging ein Deckel über ihnen zu, ihr Leben wurde beschnitten.

Ziele ansteuern und verfolgen

Welche Bereiche gibt es in Ihrem Leben, in denen Jesus Ihnen einen Sieg schenken will, an die Sie sich aber nicht mehr herantrauen?

Eine Herausforderung anzunehmen, als Sieger ein Schlachtfeld zu verlassen, ist selten eine kurze und schmerzlose Angelegenheit. Das mag es in Ausnahmefällen geben, entspricht aber nicht dem normalen Leben. Mir selbst ist es viel vertrauter, lange zu kämpfen, mich bewähren zu müssen, hinzufallen und mich wieder aufzurappeln; ich kenne den dunklen Morgen, an dem die Wolken erst vertrieben werden müssen und das Ziel am Horizont kaum näher zu kommen scheint.

Da bin ich meinem Vater sehr dankbar, der mich immer ermutigt hat, zu glauben, dass ich meinem Ziel am Horizont näher komme, wenn ich mich in seine Richtung bewege – auch wenn ich es vielleicht lange nicht sehen kann. Schon als Kind habe ich öfter mal Sachen angepackt, ohne vorher genau die Kosten zu überschlagen. Als Zehnjähriger fuhr ich einmal mit dem Fahrrad los und erreichte auch mein Ziel, hatte aber nicht daran gedacht, dass ich auch wieder nach Hause muss! Da war zwar am Horizont der Hessenturm, auf den ich zusteuerte, aber der kam scheinbar lange nicht näher. Verzweiflung machte sich damals in mir breit – aber ich kam an, auch wenn es schon dunkel war.

20 Jahre später bin ich mit meinem Vater zum Mont Blanc aufgestiegen. Wir wollten schnell einmal hinauf klettern und am Abend wieder zurück sein. Doch direkt vor dem Gipfel kam ein Unwetter auf. In einem Schneesturm erreichten wir mit Mühe noch die Vallot-Biwakschachtel in 4362 Metern Höhe, wo ich die für mich schlimmste Nacht meines Lebens verbrachte. Wir waren darauf vollkommen unvorbereitet. Aus dieser Erfahrung habe ich gelernt, immer ein wenig weiter zu denken als bis zum nächsten Ziel. Aber ich habe deshalb nicht aufgehört, Ziele anzusteuern.

Männer, wir müssen nicht immer nur in der sicheren Komfortzone verweilen und uns nach allen Seiten absichern. Sieger bringt diese Haltung eher selten hervor.

Wann ist Ihnen der Mut verloren gegangen, an Ihren Sieg zu glauben? Wann sind Sie müde geworden, den „guten Lauf“ zu laufen? Jesaja 40,29 soll Ihnen eine Ermutigung sein: „Er gibt dem Müden Kraft und dem Ohnmächtigen mehrt er die Stärke. Jünglinge ermüden und ermatten, und junge Männer straucheln und stürzen. Aber die auf den Herrn hoffen, gewinnen neue Kraft; sie heben die Schwingen empor wie die Adler, sie laufen und ermatten nicht, sie gehen und ermüden nicht.“

Ob Sie es schaffen können, zeigt sich nicht zuerst an Ihren Erfolgen, sondern bereits im Umgang mit Ihren Niederlagen, Ihrem „Straucheln“. Denn „ein Gerechter fällt siebenmal und steht wieder auf.“ (Spr 24,16)

1924 wurde Eric Liddell britischer Meister über 100 yards; die Zeit von 9,7 Sekunden wurde 35 Jahre lang nicht mehr unterboten. Mit dieser Leistung qualifizierte er sich für die Olympischen Spiele. Er weigerte sich, zum Vorlauf des 100-Meter-Rennens anzutreten, da dieser an einem Sonntag stattfand. Bei seinem Sieg über 400 Meter in 47,6 Sekunden lief er dann sogar einen neuen Weltrekord. **AO**

Abbildungen mit freundlicher Genehmigung: The Eric Liddell Centre www.ericliddell.org

WAS TUN SIEGER BEI LOSERN?

Du wärst kein Mann, wenn du nicht – wenigstens einmal im Leben – Teil von etwas wirklich Grandiosem, Wichtigem und Erfolgreichem sein wolltest. Deswegen heften sich viele von uns Männern an das, was nach Sieg förmlich riecht: das führende Sportteam, das erfolgreichste Business-Konzept, die regierende Partei, die größte – oder wenigstens die hipste – Gemeinde der Region.

© GALINA BARSKAYA - FOTOLIA.COM

PHOTOCASE © FRANZIS FOTOS

Das Prinzip ist klar: Wenn du persönlich vorwärts kommen willst, hänge mit Siegertypen ab. Lass dich möglichst oft mit ihnen zusammen ablichten. Je näher du bei den zentralen Typen bist, desto mehr Erfolg fällt auch für dich ab. Siegertypen sind eben anziehend – für Fans. Ein Fan, klärt uns Wikipedia auf, „ist ein Mensch, der längerfristig eine leidenschaftliche Beziehung zu einem ... öffentlichen, personalen, kollektiven, gegenständlichen oder abstrakten Fanobjekt (dem Star) hat und in die emotionale Beziehung zu diesem Objekt Ressourcen wie Zeit und/oder Geld investiert“. Meine Definition ist da viel einfacher: Ein Fan lebt nicht, er wird gelebt. Er ist ein Voyeur, der hilflos, aber umso fahnenschwenkender, zusieht, wie ein anderer das Leben führt, das er selbst führen sollte.

400 verrückte Männer

Was also um alles in der Welt inspirierte vor rund 3000 Jahren 400 Leute, die warmduscher-freundlichen Badezimmer der Zivilisation und die polierten Korridore der Macht in Jerusalem zu verlassen, um sich einem krassen Außenseiter anzuschließen, der sich noch dazu in einer Höhle versteckt? Das Buch Samuel beschreibt in Kapitel 22 diese 400 Leute, die sich dem jungen David anschlossen, mit drei Begriffen: überlastet, überschuldet, unzufrieden. David war damals zwar bereits vom wohlwollenden, aber visionären Samuel mit einer netten prophetischen Geste zum König gekrönt worden, aber die Realität sah ein wenig anders aus: Das „System Saul“ hatte David offiziell exkommuniziert, sein Bild unter „Most wanted“ veröffentlicht und sich bluthundmäßig an seine Fersen geheftet.

Was trieb also die 400 Aussteiger dazu, sich David anzuschließen und die Höhle Adullam zu bevölkern? Wollten sie sich freiwillig auf die offizielle Abschussliste setzen – mitgefangen, mitgehangen? Die Antwort ist einfach: Wer überlastet, überschuldet und unzufrieden ist, sieht die Welt mit anderen Augen, nämlich durch die Opferbrille. Er steht mit dem Rücken zur Wand und hat eigentlich nur zwei Möglichkeiten: glorreich untergehen oder die Flucht nach vorne zu ergreifen. Und vorne ist da, wo Vision ist, wo davidmäßige Leute mit dem Mut sind, heute schon dort zu sein, wo andere vielleicht noch nicht mal übermorgen sein werden.

Leader unter Losern

„3-Ü-Typen“ (überlastet, überschuldet, und überhaupt) haben eines gemeinsam: sie wollen heraus aus dem Status Quo, wollen systemischen Wandel, einen neuen Start, eine neue Chance. Und deswegen suchen sie einen Leader unter den Losern, einen apostolischen David in einem Meer von resignierten, Häusle bauenden, Hypotheken abzahlenden „Na ja, da kann man nichts machen“-Sagern, die dem Status Quo, nicht Gott, die Treue geschworen haben.

Das Volk Gottes schart sich auch heute mehrheitlich um einen Saul und seine Bürokraten und lacht höchstens über einen David und seine Höhlencrew. Klar reden da einige von einer neuen Reformation, von der Überwindung des konfessionellen Systems, behaupten gar, den „Schrei der Wildgänse“ gehört zu haben und verweigern – das ist allerdings nun wirklich die Höhe! – ihre regelmäßigen Zehntenzahlungen. Aber das sind natürlich alles nur Loser. Denn das alte, religiöse System scheint doch, bei allen Macken, noch immer irgendwie zu funktionieren. Die Reformation kann warten.

Gottes Reich und unser Reich

Doch Gott sendet da etwas ganz anderes auf seinen Frequenzen. Und die heutigen Davids und Samuels sitzen längst wieder in ihren Höhlen (nur haben sie heute Internet). Was hören sie denn auf Gottes Frequenzen? Augen zu und stillhalten? Brav weitertrotten, während sich alles um uns herum verändert? Der Gemeinde XY beitreten oder einer möglichst zahnlosen Hauskirche mit Kinderprogramm?

Nein. Sie hören Gott reden von einem realen, fassbaren Königreich, in dem Jesus nicht nur besungen wird, sondern dem die Leute plötzlich – mal etwas ganz anderes! – gehorchen, wie wenn er ein echter König wäre. Und zwar in allen Bereichen: Geld, Sex, Macht, Kirche. Dem Reich Gottes, von dem Jesus die ganze Zeit nicht nur geredet, sondern das er gegründet hat. Dem Bereich der unwidersprochenen Herrschaft von Jesus. Dem Land, wo es keine Labels und keine Stars mehr gibt und die Leute miteinander Leben teilen, weil sie genug davon haben, von der Welt auf den Kopf gestellt zu werden; sie stellen lieber selber die Welt auf den Kopf.

Wer so etwas hört, begreift: dort, wo Gottes Reich kommt, muss unser Reich gehen. Und wenn Gott tatsächlich wieder die ursprünglich geplante Ordnung in seinem aus allen Fugen geratenen Haus herstellt, dann sind vielleicht die heutigen Loser die eigentlichen Gewinner von morgen. Und die, die heute fest im Sattel des etablierten Systems sitzen, sind vielleicht die wirklichen Loser. Wäre ja nicht das erste Mal, dass die Loser von heute das Kabinett von morgen sind.

Mal ganz ehrlich: Bist du am richtigen Platz? Ein Sieger bei Losern, oder ein Loser bei (vermeintlichen) Siegern?

Du hast die Wahl! **AO**

DORT, WO GOTTES REICH KOMMT, **MUSS UNSER REICH GEHEN.**

Wolfgang Simson ist verheiratet, hat drei Kinder und lebt im Südschwarzwald. Wegen seiner Behauptung, dass wir mitten in den revolutionärsten Umwälzungen der Kirchengeschichte leben (www.starfishportal.net), ist er international ein Coach für viele geworden.

AUCH MÄNNER HABEN IHRE TAGE

WAS TESTOSTERON MIT UNS MÄNNERN ANSTELLT

„Männer sind hormongesteuert", hört man oft, wenn es um die Beziehung zu Frauen, Bodybuilding, schnelle Autos und vieles mehr geht. Erstaunlicherweise stimmt dies aus medizinischer Sicht tatsächlich ...

Zunächst einmal die Ernüchterung für alle Machos: Seit 1950 ist bekannt, dass die äußeren Geschlechtsorgane hauptsächlich von hormonellen Faktoren abhängen (anders als das genetisch in den Chromosomen festgelegte Geschlecht). Der Mensch entwickelt sich nach Befruchtung der Eizelle als weiblicher Körper, es sei denn, das Hormon „Testosteron" und das „Anti-Müller-Hormon" kommen ins Spiel.

Auch der Mann hat einen bestimmten Hormonzyklus, der sich stetig verändert und so auch die äußeren Veränderungen des Mannes von der Geburt über die Jugend/Pubertät bis ins hohe Alter maßgeblich beeinflusst.

Der schwangere Mann

Bei Frauen besteht ein sehr variables System von Hormonspiegeln, die sich fast täglich ändern. Bei Männern hingegen bleibt der Hormonzyklus über Jahrzehnte relativ stabil. Bestimmte Reaktionsmuster des Mannes resultieren in der Ausschüttung von Hormonen, die im Gehirn gebildet werden. Forscher konnten zwar noch keinen hormonabhängigen Zyklus beim Mann nachweisen, wohl aber testosteronabhängige Verhaltensweisen.

Auch Männer haben ihre Tage, an denen sie nicht allzeit bereit sind. Durch die Untersuchung der Speichelproben männlicher Probanden fand man heraus, dass Männer mit Kinderwunsch ihre Testosteronpeaks an den Zyklus der Frau anpassten. Voraussetzung war neben dem Wunsch nach Kindern mit dieser Frau auch eine intensive emotionale Bindung zu ihr. Einfühlungsvermögen und die Bereitschaft, mit der Frau während der Schwangerschaft zu „leiden", spielen auch eine Rolle; so wachsen auch die Bäuche der Männer, und die Nerven liegen gegen Ende der Schwangerschaft ziemlich „blank".

Wechseljahre des Mannes

Die Entwicklung eines Jungen zum Manne wird durch viele körperliche Veränderungen in der Pubertät begleitet. Grund dieser Veränderung ist die Wirkung des Hormons Testosteron. Dessen Produktion nimmt bis etwa zum 30. Lebensjahr zu und verläuft dann etwa bis zum 40. Lebensjahr gleich bleibend. Danach verringert sich der Testosteronspiegel um jährlich ca. zwei Prozent. Schließlich weisen bereits 15 bis 20 Prozent der Männer über 50 Jahren einen verminderten Testosteronspiegel auf.

Wechseljahre des Mannes liegen vor, wenn bei dem Auftreten typischer Symptome (s. Kasten) mehrfach zu niedrige Testosteronspiegel im Blut gemessen werden und andere Ursachen ausgeschlossen werden können.

Betroffen sind regelmäßig Männer zwischen 50 und 60 Jahren, die erfolgreich im Berufsleben stehen und wirtschaftlichen Erfolg erlangt haben. Die Symptome treten meist schleichend auf, und die Männer stehen zum Teil unter erheblichem Leidensdruck. Das subjektive Gefühl, krank zu sein, führt zu nachlassender Produktivität und nicht selten Problemen am Arbeitsplatz. Durch sexuelle Frustration in der Ehe und plötzliche Stimmungsschwankungen können Konflikte mit der Partnerin entstehen, die den betroffenen Mann noch mehr isolieren.

Was können wir Männer dagegen tun?

Da die Hormonproduktion weiterhin von Faktoren wie Ernährung, körperlicher Bewegung und Stress sowie emotionalen Belastungen abhängig ist, kann ein Ausgleich in diesen Bereichen die Hormonproduktion wieder fördern. In einigen Fällen kann auch eine zusätzliche ärztlich zugeschnittene hormonelle Behandlung hilfreich sein.

Es wird deutlich, dass beruflicher Erfolgsdruck und Stress, ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel nicht nur Risikofaktoren für Herz- und Kreislauferkrankungen sind, sondern beim Mann auch das unterdrücken, was ihn hormonell gesehen zum Mann macht. Dies entspricht sicher nicht Gottes Plan mit uns Männern. Daher wünsche ich dem Leser die Besinnung auf eine gesunde Balance zwischen Arbeit und Freizeit, Aktivität und Erholung. **AO**

Dr. Dirk Pröpper arbeitet als Facharzt für Neurologie in Boxmeer (Holland), ist verheiratet und Vater von zwei Kindern.

Verallgemeinernd kann man sagen, dass sich unser Lebensstil direkt auf den Hormonspiegel auswirkt.

Der Hormonhaushalt des Mannes wird z. B. durch Sport oder Stress maßgeblich beeinflusst. Somit haben Männer bis zu einem gewissen Grad die Steuerung des Hormonhaushaltes selbst in der Hand.

Etwa ab dem 40. bis 45. Lebensjahr können die „Wechseljahre des Mannes" – auch *Klimakterium virile* genannt – mit folgenden Symptomen eintreten:

- Schwächegefühl und Abnahme der Aktivität
- Mattigkeit, nachlassende Tatkraft
- Reizbarkeit, Gefühlsschwankungen
- Innere Unruhe, Nachlassen der Konzentrationsfähigkeit
- Nachlassen der Lust auf Sexualverkehr, Potenzstörungen
- Nachlassen der Muskelkraft, Glieder- und Gelenkschmerzen
- Schweißausbrüche, vermehrte Wärmeempfindlichkeit
- Schlafstörungen oder erhöhtes Schlafbedürfnis
- Gewichtszunahme ohne Veränderung der Lebensgewohnheiten

KONTROLLIEREN SIE NOCH, ODER LEITEN SIE SCHON?

LEITEN NACH DEM VORBILD JESU

Würden Sie Jesus eher die Rolle eines Generaldirektors im Reich Gottes zuweisen – oder ihn doch lieber als dienenden Leiter verstehen? Wieso empfinden wir es so schnell als absurd, Jesus mit einem Manager zu vergleichen, obwohl wir selbst oftmals den Hang dazu haben, die Dinge – auch außerhalb des Jobs – managen zu wollen?

© AMRIDESIGN - FOTOLIA.COM

Vielleicht fragen Sie sich jetzt: Müssen wir in unserem Leben nicht vieles managen? Stimmt! Aber haben wir verstanden, was dienende Leiterschaft von Management unterscheidet?

Zu einer Persönlichkeit werden

Das Angebot des christlichen Glaubens beinhaltet neben der Vergebung unserer Schuld auch die Chance, uns zu einer Persönlichkeit im Sinne Jesu zu entwickeln. Eine solche Persönlichkeit ist das, was übrig bleibt, wenn man Ämter, Auszeichnungen und Titel von einer Person abzieht. Wer sich in diese Richtung entwickelt, wird dabei zu einem authentischen, unverwechselbaren und außergewöhnlichen Original.

Wie aber hängt das mit Kontrolle und Leitung zusammen? Ein Blick in die Wirklichkeit unseres Berufsalltages macht es deutlich: Manager haben Untergebene, denen gegenüber sie weisungsbefugt sind. Sie werden dafür bezahlt, ihre Position einzusetzen, damit andere gute Arbeit leisten. Demgegenüber geht es bei dienenden Leitern um etwas völlig anderes: Sie sind weder auf eine zugewiesene Autorität, noch eine höhere Position oder bestimmte Weisungsbefugnisse angewiesen; vielmehr können sie sogar auf Macht im klassischen Sinne verzichten.

Dienende Leiter sind eigenverantwortliche Persönlichkeiten. Ihre Hauptaufgabe besteht darin, andere Persönlichkeiten positiv zu beeinflussen, sie zu unterstützen und zu fördern. Einer solchen Person werden andere Menschen aus freiem Willen folgen – ohne dass sich die Frage nach einer zugewiesenen Autorität stellt. Dies setzt Vertrauen in die jeweilige Person voraus, von der man sich leiten lässt. Aber es macht auch deutlich: Jeder, der leitet, hat ein hohes Maß an Verantwortung, die eigene Aufgabe nicht zu missbrauchen. Gerade weil wir Männer uns gerne mit Statussymbolen, Macht und Ämtern schmücken, sind wir hier leicht in der Gefahr, zu stolpern – auch dann, wenn wir andere im Sinne der Bibel *anleiten* wollen.

Blockieren Sie noch, oder formen Sie schon?

Bei dienender Leiterschaft geht es vor allem um die anderen. Wenn Sie auf diese Weise anderen Männern helfen wollen, dann denken Sie mal über folgende Punkte nach:

Wie werde ich zu einer Persönlichkeit, die andere Menschen weiterbringt und deren Potenziale freisetzt?

Wie werde ich zum *Former* für diese Menschen – selbst wenn sie an mir vorbeiwachsen und am Ende „größer“ sind als ich selbst?

Welche Fähigkeiten brauche ich, um für eine solche Aufgabe das richtige „Handwerkszeug“ zu haben?

Auch Sie sind Leiter!

Wenn Sie eine Familie haben oder in Beruf und Freizeit Verantwortung für andere Menschen tragen, dann haben Sie dort die Aufgabe, zu leiten. Dabei hat dienende Leiterschaft eher den Charakter eines Handwerks: Sie ist nicht angeboren, sondern erlernbar, muss aber oft von außen gefördert werden. Man braucht Übung, um dabei wachsen zu können. Dafür braucht man die Bereitschaft, das aktiv umzusetzen, worin man andere (an-)leiten möchte. Wir wollen Sie daher ermutigen, über Ihre eigenen Leiterschaftsqualitäten nachzudenken:

Geben Sie Menschen in Ihrem Umfeld den Raum, ihre Potenziale zu entfalten?

Was fühlen Sie, wenn Sie bei anderen Menschen Begabungen entdecken, die Sie selber nicht haben? Fördern Sie diese oder fühlen Sie sich persönlich bedroht?

Was tun Sie, um sich selbst als Leiter weiter zu entwickeln?

Sehen Sie sich – vielleicht auch unbewusst – gerne als den großen Star, oder haben Sie es gelernt, anderen den Vortritt zu lassen und deren Erfolge mit zu feiern?

Leben Sie das, was Sie anderen vorpredigen?

Sind Sie in der Lage, ein Klima der Veränderungsbereitschaft zu schaffen – oder herrscht bei Ihnen eher kontrollierende „Eiszeit“?

Mit einem positiven Gottes- und Menschenbild werden Sie die Begabungen der Menschen, die Ihnen anvertraut sind, wahrnehmen und entfalten, und Sie werden zu einem wahren Persönlichkeitsformer und Talentförderer. **AO**

Die Autoren bauen derzeit eine neue Arbeit unter dem Namen *„MiT Christus – Männer im Transformationsprozess“* auf. Im Mittelpunkt dieses Projektes stehen Fragen der christlichen Leiterschaft – z. B. wie einzelne Männer oder Gruppen darin unterstützt werden können, persönlich zu reifen und sich zu geistlichen Teams zu entwickeln. Vom 23.-25. April fand hierzu im Schwarzwald ein erstes Seminar statt, weitere Angebote werden in Kürze folgen. Weitere Infos finden Sie unter www.mit.in-christ.de.

Dr. Patrick Hamilton, wohnhaft in der Schweiz, engagiert sich im Bereich „zellularer christlicher Gemeinschaften“ und arbeitet als IT- und Management-Coach.

Rainhard Wedeleit, wohnhaft in Hamburg, arbeitet als selbstständiger Managementberater in der Gesundheitswirtschaft und ist in der christlichen Männerarbeit in Deutschland engagiert.

L

WIE LEBENS-STADIEN

ABC der Männerarbeit

Männerarbeit ist gar nicht so schwer! Man muss nur wissen, wie, und man sollte keine Massen erwarten. Unser ABC gibt praktische Tipps für den Aufbau und die Durchführung von Männergruppen.

In der letzten Ausgabe ging es um einige praktische Ratschläge für Männerarbeiten in der Gemeinde. Diesmal geht es speziell um den *Lebenslauf von Männerarbeiten.*

Wie das Leben selbst schreibt auch jede Männerarbeit ihre eigene Geschichte, ihren individuellen Lebenslauf. Es können aber Muster und Abläufe beobachtet werden, die sich regelmäßig wiederholen. Das Wissen darum kann Ihnen dabei helfen, keine falschen Erwartungen zu hegen und den Stand Ihrer Männerarbeit realistisch einzuschätzen. Zu jeder Männerarbeit gehören folgende *typische Probleme* dazu:

- Abnutzung / Routine
- Mitarbeitermangel
- Mitarbeiterprobleme
- mangelnde Akzeptanz in der Gemeinde

Außerdem durchläuft jede Männerarbeit *vier Lebensstadien*, die jeweils eigene Anforderungen mit sich bringen; dazu zählen:

1. „Die Kindheit“

Das neue Projekt steht verständlicherweise auf ziemlich wackligen Füßen. Der Ablauf und die Teilnehmerzahl hängen stark vom Einsatz der Gründer ab. Daher sind Kinderkrankheiten wie falsche Terminabsprachen ganz normal. Die Gruppe hat dennoch häufig viel Spaß zusammen.

2. „Die Pubertät“

Die Männerarbeit steht noch bzw. wieder auf wackligen Füßen. Sie ist noch mehr oder weniger stark von den Gründern abhängig. Die Mitglieder suchen aber gemeinsam nach Wegen, die zur Gruppe passen. Nicht zuletzt deshalb ist es in dieser Phase wichtig, neuen Impulsen Freiraum zu geben.

Als Anstoß können folgende Aspekte dienen:

- *mehr Spiritualität*: gemeinsame Gebetstermine oder Einkehrtage im Kloster
- *mehr Nächstenliebe:* Hilfsaktionen untereinander oder für Andere; Vater-Kind Beziehungsnetz
- *mehr Öffentlichkeit:* politische Initiativen; Veranstaltungen; Vernetzung

3. „Das Lebensalter“

In dieser Zeit läuft es relativ stabil. Die Gruppe schaut über den eigenen Tellerrand hinaus und fängt an, Verantwortung zu übernehmen. Sie entwickelt eine eigene Identität.

4. „Der Tod“

Alle guten Dinge finden irgendwann ihr Ende. Sterben ist normal. Aber: „Wenn das Weizenkorn nicht in die Erde fällt und stirbt, bleibt es allein; wenn es aber stirbt, trägt es viel Frucht“ (Joh 12,24).

Prof. Dr. Rainer Rumpel war bis März 2010 Leiter der *Evangelisch-Freikirchlichen Männerarbeit in Deutschland* und ist dort nach wie vor Referent.

MÄNNERHERZEN

Mit viel Spannung haben viele die Fußball-WM in Südafrika erwartet – in der Hoffnung auf einen Sieg, oder wie Michael Ballack, Kapitän der deutschen Nationalmannschaft, es sagte: „Nur dabei zu sein, ist nicht alles. Wir wollen gewinnen.“

Dieses Streben nach Sieg findet sich bereits im alten Rom. Die „Isthmischen Spiele von Korinth“ waren fast so bekannt wie die WM heute. Paulus erinnert in seinem Korintherbrief an dieses sportliche Großereignis, auf dessen Gewinner neben einem Siegeskranz eine große Geldsumme wartete.

Paulus verwendet die sportlichen Disziplinen „Laufen“ und „Boxen“ als Beispiele für das Leben in der Nachfolge Jesu. Diese Bilder aus dem Bereich des Sports sollen deutlich machen: Es geht beim Christsein nicht um einen Spaziergang, sondern um einen Wettkampf – mit einem Siegerpreis.

Zum Siegersein berufen

Christus in uns (Kol 1,27) befähigt uns zum Sieg, nach dem wir uns in unserem tiefsten Inneren sehnen. In dieser Sehnsucht wird auch sichtbar, dass wir zu mehr berufen sind, als bloß Stubenhocker zu sein. Jeder Mann ist ein Abenteurer: Wir wollen neue Welten entdecken, suchen Herausforderungen und wollen unbekannte Wege gehen.

Wir Männer brauchen Kämpfe und Siege, so wie das Atmen. Wir leben auf, wenn wir Herausforderungen mit Gottes Kraft und Hilfe meistern. Wir sind auch dazu berufen, den Platz einnehmen, den Gott für uns vorgesehen hat. Damit wir diesen Platz – Gottes Berufung – erkennen, müssen wir Zeit in seiner Nähe verbringen. Diese Fähigkeit, Gott nah zu sein, ist in jeden Menschen hineingelegt, auch wenn das manche Männer zunächst zu überfordern scheint; doch jeder Mensch kann seine Gedanken und Worte an Gott richten.

Ohne Kreuz keine Krone

Ein siegreicher Sportler hat gelernt, einen Preis zu bezahlen. Das harte Training meistert er, weil er das Ziel vor Augen hat. Christliche Werte werden von allen Seiten bekämpft, aber der *Sieger* in uns ist stärker als der, der in der Welt ist (1 Joh 4,4). Im elften Kapitel des Hebräerbriefes lesen wir, dass die genannten Glaubenshelden aufgrund von Gottes Verheißungen „Königreiche bezwingen“ konnten. Zugleich ist dort von Mangel, Bedrängnis und entsetzlichen Misshandlungen die Rede. Hier werden auf einmal Glaubenshelden (Sieger) ganz anderer Art als Vorbilder genannt, Sieger mit umgekehrten Vorzeichen. Auch heute noch werden viele Christen verfolgt, in vielen muslimischen Ländern ist das die Realität.

In welches gesellschaftliche Umfeld Gott uns auch gestellt hat: Wir Männer wollen und werden durch die Kraft des in uns lebenden Christus siegreich sein. Wenn wir ihm nah sind, werden wir stärker und mit ihm vereint jetzt und in alle Ewigkeit leben. **AO**

Gerry Klein ist Bibelschulleiter im *Glaubenszentrum Bad Gandersheim*. Er ist verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder.

PHOTOCASE/MODO

GRINSGEWINNER

Da sitzen wir also wieder. In unserer typischen Haltung. Er mit hochgezogener Augenbraue und absichtlich zuckendem Augenlid – nur, um mich nervös zu machen (als ob ich seine Taktik nicht schon ewig durchschaut hätte! Pah!). Und ich ihm gegenüber, den Blick stierend in seine Augäpfel gerichtet – bereit, jederzeit meine vernichtenden Nonverbalitäten loszuschießen.

Nicole Vogel ist Autorin und bietet unter ihrem „wirklichen" Namen Schenderlein gemeinsam mit ihrem Mann Markus Lebensberatung und Seelsorge an (*www.kleiner-leuchtturm.de*).

Ach, wie lieben wir sie, diese Zeit. Endlich ist Frühling, und die Saison beginnt; haben wir doch schon so lange darauf gewartet: Wir spielen Mäxchen. Manch einer kennt das Würfelspiel vielleicht auch als „Lügen" oder „Lügenmäxchen". Wir spielen allerdings eine noch etwas veränderte Variante: Mein Mann verwechselt den Sinn des „Mäxchen machen" ein ums andere Jahr mit „Mätzchenmachen". So machen wir uns einen Spaß daraus, unsere Lügen oder vermeintlichen Lügen mit ebenso vermeintlichen Pokerfaces, die sich hinter absurden Grimassen verstecken, zu begleiten.

Falls nun ein eifriger Leser erwartet, hier ginge es um das Gebot „Du sollst nicht lügen", den muss ich leider enttäuschen. Ich lasse mich bestimmt auch nicht über die leidige Frage aus, wer denn der bessere Lügner ist: Frau oder Mann? Denn wüsste ich darauf eine Antwort, müsste ich lügen.

Nein, ich weiß schlicht nicht, wie es ausgeht. Auch wenn ich es ahne, letztendlich kenne ich das Ergebnis nicht. Das ist immer so. Ein Spiel, ein Wettkampf, etwas, worauf man seine Ziele richtet und dabei einen Gegner hat – der man vielleicht sogar selbst ist –, ist immer mit dieser Ungewissheit verbunden: Werde ich es machen oder nicht? „We are the champions" oder „I am a loser, Baby"?

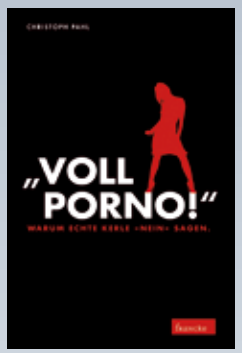
Ob Jesus sich diese Frage auch gestellt hat, damals kurz vor seiner Kreuzigung? Er wusste ja, was kommt. Fand er, dass er gewinnt oder verliert? Manche hielten den ersten und einzig wahren Helden der Menschheit damals für den absoluten Versager. Eben hat er noch das Land, vielleicht sogar die ganze Welt verändern wollen (so dachten damals zumindest viele, dass Jesus gekommen war, um die Juden von den Römern zu befreien), und jetzt ist er elendig verreckt. Andere erkannten bereits in seinem Tod etwas Heldenhaftes, weil er sich den Konsequenzen stellte und nicht wegrannte.

Ich will jetzt gar nicht darauf hinaus, dass jeder Verlierer auch ein Gewinner ist, weil die Letzten die Ersten sein werden; und dass Gott in den Schwachen mächtig ist – das stimmt zwar, aber mich interessiert viel eher, was es noch dazwischen gibt. Zwischen Gewinn und Verlust. Denn ob wir gewinnen oder verlieren, liegt an den Regeln des Spiels. Zu Jesu Zeiten dachten die Menschen, sie hätten die Regeln des „Spiel des Lebens" verstanden und beurteilten Jesus danach. Doch Gottes Regeln für dieses Spiel waren weitaus größer und mächtiger und für die Menschen zunächst nicht bis ins Detail sichtbar.

So ähnlich ist es beim Mätzchen-Mäxchenspielen mit meinem Mann auch. Wir denken, es geht ums Lügen, und ja, ich gebe zu, ich gewinne fast jedes Spiel. Nicht nur beim Würfeln, auch bei Karten-, Brett- und Videospielen. Aber bin ich dadurch ein Gewinner? Ist es nicht auch langweilig, immer die eine bestimmte Rolle zu spielen?

Mein Mann und ich hocken da, also zwischen den Frühlingspollen, Insekten und ersten heißen Sonnenstrahlen und feixen uns an, was das Zeug hält, bis wir nicht mehr können und in albernes Kichern und lautes Jaulen ausbrechen. Es ist peinlich, aber es ist so schön. Und dann kommt dieser Augenblick, auf den ich schon den ganzen Winter über gewartet habe, und wovon mein Mann keine Ahnung hat.

Wir sind vom Lachen erschöpft, die Gesichtsmuskeln produzieren Milchsäure, und die Stimmbänder werden heiser. Alles entspannt sich, und da ist er, dieser Moment: Mein Mann sieht mich an und zieht kurz linkisch den rechten Mundwinkel hoch. Und mit diesem Grinsen hat er mal wieder alles, wirklich alles gewonnen. **AO**



Christoph Pahl
„VOLL PORNO!“
Warum echte Kerle „Nein“ sagen
Verlag Franke, Marburg 2010, 206 Seiten
9,95 €
ISBN 978-3-86827-166-9

Patricia Love & Steven Stosny
SCHATZ, WIR MÜSSEN GAR NICHT REDEN!
Wie Sie Ihre Beziehung in weniger als 5 Minuten täglich verbessern
Verlag Campus, Frankfurt 2009, 272 Seiten, 17,90 €
ISBN 978-3-593-38786-4

Norbert Lurz
DAS MICHA-PRINZIP
Wie aus Niederlagen Siege werden können
Verlag Brunnen Basel, Basel 2009, 144 Seiten, 10,95 €
ISBN 978-3-7655-1445-6

Die Buchrezension finden Sie in unserem Juni-Newsletter, zu bestellen unter: **www.adam-online.de**

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.

„Porno“ ist heute mehr als nur ein Ausdruck für das sündige Sex-Treiben, das unzählige Männer zumeist heimlich auf ihren Bildschirmen verfolgen. Es ist Gesellschaftstrend, kollektive Vereinsamung, Fluchtmöglichkeit, Fastfood der „Generation Porno“.

Warum tut sich insbesondere die Männerwelt also einen solchen Schund an? Der Jugendreferent Christoph Pahl geht dieser Frage nach – und gibt Antworten, die in ihrer ehrlichen Einfachheit und einfachen Ehrlichkeit den Leser zugleich überraschen und provozieren. Der Autor deckt schonungslos die verschiedenen Motive für den Pornokonsum auf. Ebenso beleuchtet er seine Folgen – etwa für die keineswegs beglückten Darstellerinnen und Ehefrauen. Dabei verliert er aber nie sein eigentliches Ziel aus den Augen: den Weg raus aus der Pornofalle hin zu einem authentischen und glücklichen Mannsein.

Fazit: Der Autor führt eindrucksvoll vor Augen, wie paradox das Doppelleben im Pornorausch ist: Man(n) will nicht – und tut es doch. Wer genug davon hat, dem sei Pahls offenherzig-provokantes, aber jederzeit hilfreiches Buch dringend empfohlen.

Serge Enns

Da haben wir Männer uns immer wieder bemüht, in Sachen Kommunikation mit den Frauen gleichzuziehen – und nun kommt ein Buch mit diesem provozierenden Titel daher! Ist das nun das Blasen zum Rückzug? Sollen wir doch keine „Frauenversteher“ werden?

Die Autoren haben in langen Untersuchungen herausgefunden, dass die „klärenden Gespräche“ bei vielen Paaren häufig nur zu größeren Missverständnissen und Streit dieser Art führen:

1.) Das Schlimmste, was eine Frau einem Mann antun kann: ihn beschämen.

2.) Das Schlimmste, was ein Mann einer Frau antun kann: sie in der Beziehung alleinlassen.

Viele Paare bekennen, dass sie sich auseinander gelebt haben, aber meistens wollten sie das nicht und können auch die Gründe dafür nicht benennen. Darum ist dieses Buch eine Hilfe, weil es die tieferen Gründe dieser Tendenz beschreibt und erklärt, warum Männer und Frauen so unterschiedlich auf ihre Partner reagieren.

Eine mögliche Hilfe ist die „Zweifachperspektive“, die einem die Sicht des anderen deutlich macht und somit erst ein realistisches Gesamtbild einer Situation ergibt. Besonders wird das deutlich bei der Sexualität, welche in 80% aller Fälle die Ursache der Unzufriedenheit mit dem Partner darstellt. Lesenswert dürfte u. a. dieser Abschnitt sein: „20 gute Gründe für Sex, auch wenn Sie keine Lust darauf haben“! Diesen findet man im zweiten Teil des Buches mit der Überschrift „Von den Möglichkeiten einer Liebe jenseits aller Worte“, was einen besseren Untertitel für das Buch abgegeben hätte.

Fazit: Ich habe viele der Vorschläge einige Monate lang ausprobiert und kann sie als wirksam bezeichnen. Andererseits wäre dem Verlag zu empfehlen, das Buch deutlich zu kürzen, damit noch mehr Männer es zur Hand nehmen, lesen und anwenden können. Das eine spezielle Kapitel nur für Männer ist dafür zu dünn. Ich wünsche diesem Buch eine weite Verbreitung, denn es hat das Zeug zu einem Standardwerk in Sachen gelingende Kommunikation zwischen Mann und Frau. Es eignet sich ideal für den Start in eine Ehe, aber auch für solche, die schon in die Jahre gekommen sind und ihrer Beziehung gerne eine Frischzellenkur angedeihen lassen möchten. *Michael Mogel*

Gewalt durch Frauen

Die letzte Ausgabe mit dem äußerst seltenen Thema „Gewalt gegen Männer“ spricht mir aus der Seele … Die weibliche Rolle hat quasi die Gewaltlosigkeit schon immer gepachtet, und die Männer sind fast immer die Bösen … in Hinblick spez. auf „Gewalt“ durch Frauen wurde das Thema ja doch eher gemieden – hat man Angst, den Schwestern auf die Füße zu treten durch zu viel Outing? *N. N.*

Anmerkung der Redaktion: Als christliches Männermagazin sehen wir unsere Aufgabe nicht darin, jemanden an den Pranger zu stellen, sondern Männer zu ermutigen. Am Geschlechterkampf wollen wir uns bewusst nicht beteiligen, uns geht es um Versöhnung zwischen den Geschlechtern.

Artikel für Referate

Die Zeitung gefällt mir sehr gut, und ich verwende die Artikel für manche Referate in unserer Männerarbeit der Landeskirchlichen Gemeinschaft Hof, Hensoltshöhe. Gelesene Zeitungen gebe ich gerne weiter.

Peter Krause

Für Männer relevante Themen

Ich habe diese Zeitschrift in unserer Gemeinde gefunden und bin begeistert, über die für Männer relevanten Themen!

Markus Brucher

Stütze im Leben

… eure Arbeit ist eine echte Stütze in meinem Leben geworden. Schön dass es euch gibt! *Karsten Voigt*

Ermutigend und glaubensstärkend

Ich erlebe eure Zeitschrift als sehr ermutigend und glaubensstärkend. Vielen Dank für euren Mut, euer Jesus-Herz und eure Beständigkeit! Euer Magazin ist ein sehr wichtiger Beitrag zur christlichen Männerarbeit. *Sebastian Fahlbusch*

Auf den Punkt

Dickes Lob an alle Autoren. An euch. Hier wird nicht nur drumrum geredet, sondern es kommt auf den Punkt. Und es sollten eigentlich auch noch mehr Frauen eure Zeitschrift lesen. *Heike Unterdörfer*

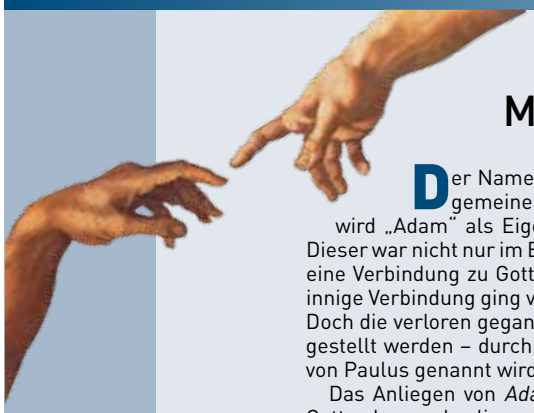
Griffig

Die gedruckte Ausgabe von Adam online finde ich sehr gelungen – griffig und mit klaren geistlichen Aussagen. Weiter so!

Johannes Szusdziara

Haben Sie bitte Verständnis, dass wir aus Platzgründen nur eine Auswahl Ihrer Leserbriefe veröffentlichen können – in der Regel gekürzt.

IN EIGENER SACHE



Warum heißt unser Magazin *Adam online*?

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

Das Anliegen von *Adam online* ist 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. Jetzt liegt es an uns, darauf zu reagieren.

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

Wovon lebt *Adam online*?

Die in jeder Ausgabe enthaltenen Anzeigen decken nur einen Teil unserer Kosten. Daher sind wir auf Ihre Spenden angewiesen.

Wenn Sie unser Magazin und/oder unsere Online-Services gut finden, unterstützen Sie uns bitte mit einer einmaligen oder regelmäßigen Spende. Unser Spendenkonto finden Sie im Impressum auf Seite 3.

BESTELLMÖGLICHKEITEN

Internet: www.adam-online.de
E-Mail: vertrieb@adam-online.de
Fax: 0641/9433542
Telefon: 0641/9433541
Post: s. Impressum (S. 3)

Online-Services von *Adam online*

Links zu Männerarbeiten, Männerveranstaltungen, Artikelarchiv u. a.

Newsletter: Männerrelevante News aus Politik und Gesellschaft, Internet-Empfehlungen, Medientipps u. a.

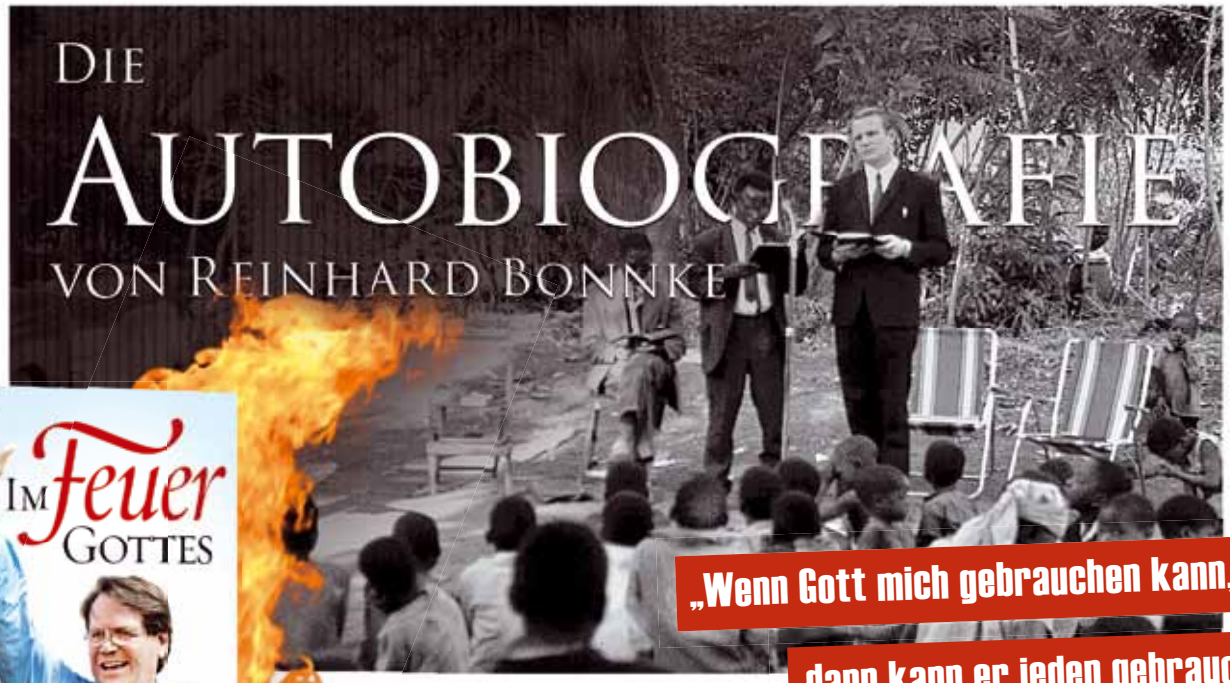
Podcast: Interviews, Vortragsmitschnitte, Männerwitze u. a.

E-Paper: *Adam online* als PDF-Datei – zum Archivieren oder Weitermailen

Alles erhältlich über: **www.adam-online.de**

Sie ziehen um?

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



„Wenn Gott mich gebrauchen kann, dann kann er jeden gebrauchen!“

Reinhard Bonnke

ca. 700 Seiten
(inkl. 20 Fotoseiten), gebundene Ausgabe

Die Lebensgeschichte Reinhard Bonnkes ist inspirierend, erfrischend und herausfordernd.

Dieses spannende Buch zeigt, dass Gott mehr für uns hat, als nur auf kleiner Flamme zu kochen – **ER IST FÄHIG, DURCH JEDEN SEINER KINDER GROSSES ZU TUN!**

Leseprobe und Bestellung unter:
www.imfeuergottes.de

VERANSTALTUNGEN FÜR MÄNNER

TERMINE

JUNI

04.-06.06.2010
Vater-Kind-Wochenend-Rüstzeit
Thema: Alles wegen Dir
Veranstalter: Männerarbeit der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens in der Oberlausitz – mit Hartmut Günther und Pierré Schüßler
Ort: 09517 Zöblitz-Ansprung/ Erzgebirge
Infos: Tel. 037293/898-51, Fax -50
tl.lgst@maennerarbeit-sachsen.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

11.06.2010 Candlelight Dinner
Thema: Liebe á la carte
Veranstalter: Elops e. V. – mit Daniel und Ingrid Gulden
Ort: 91472 Ipsheim
Infos: Tel. 09846/9786-06, Fax -07
werner.berr@elops.de, www.tls-kaubenheim.de

11.-13.06.2010
Väter-Kinder-Abenteuercamp
Veranstalter: Rainer Taigel (men@work)
Ort: 72213 Altensteig
Infos: Tel.: 07453/27546, rtaigel@jmsmission.org, www.jmsmission.org

12.06.2010
Kraftwerk Männertreffen
Veranstalter: Steiger Karlsruhe – mit Johannes Vorherr
Ort: 76133 Karlsruhe
Infos: Tel.: 0721/8306200, Vorherr@SteigerDeutschland.de, www.steigerdeutschland.de

19.06.2010 Ehe-Paartag
Thema: Ja sagen zum Alltag von Mann und Frau
Veranstalter: Elops e. V. – mit Arno & Hanna Backhaus
Ort: 91472 Ipsheim
Infos: Tel. 09846/9786-06, Fax -07, werner.berr@elops.de, www.tls-kaubenheim.de

25.-27.06.2010
Romantisches Eheseminar
Thema: Kann Man(n mit Frau) noch romantisch leben?
Veranstalter: Team.F – mit Christof und Hedwig Matthias
Ort: 34560 Fritzlar
Infos: Tel. 0561/495197, he@team-f.de, www.team-f.de

27.06.2010
Motorrad-Tagesausfahrt
Thema: Mit Freunden unterwegs!
Veranstalter: Rainer Taigel (men@work)
Ort: 72213 Altensteig
Infos: Tel.: 07453/27546, rtaigel@jmsmission.org, www.jmsmission.org

JULI

03.07.2010 Männertag
Veranstalter: Ev. Kirchengemeinde Wilferdingen – mit René Bregenzer
Ort: 75196 Remchingen
Infos: Tel. 07232/372020, zilly@kreativ-agentur-zilly.de

09.07.2010
Kraftwerk Männertreffen
Veranstalter: Steiger Karlsruhe – mit Johannes Vorherr
Ort: 76133 Karlsruhe
Infos: Tel.: 0721/8306200, Vorherr@SteigerDeutschland.de, www.steigerdeutschland.de

10.-17.07.2010
Vater-Sohn-Rüstzeit
Thema: Im Strom des Lebens – Floßtour in Schweden
Veranstalter: Ev. Männerarbeit Sachsen und Thüringen – mit Hartmut Günther und Friedbert Reinert
Ort: Gunnerud (Mittelschweden) und auf dem Fluß Klarälv
Infos: Tel. 037293/898-51, Fax -50, tl.lgst@maennerarbeit-sachsen.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

20.-24.07.2010
Motorrad-Urlaub-Freizeit
Veranstalter: Elops e. V. – mit Dr. Ulrich Giesekus
Ort: 91472 Ipsheim
Infos: Tel. 09846/9786-06, Fax -07, werner.berr@elops.de, www.tls-kaubenheim.de

23.-28.07.2010
Vater-Sohn-Rüstzeit
Thema: Kanu, Klettern und Kultur
Veranstalter: Männerarbeit der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens – mit Hartmut Günther
Ort: 09306 Wechselburg
Infos: Tel. 037293/898-51, Fax -50, tl.lgst@maennerarbeit-sachsen.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

AUGUST

14.08.2010
Väter-Kinder-Abenteuer – Höhlenexpedition auf der Schwäbischen Alb
Veranstalter: Rainer Taigel (men@work)
Ort: 72213 Altensteig
Infos: Tel.: 07453/27546, rtaigel@jmsmission.org, www.jmsmission.org

20.-22-08.2010
Vater-Sohn-Wochenend-Rüstzeit
Thema: Gemeinsam in einem Boot
Veranstalter: Männerarbeit der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens – mit Hartmut Günther
Ort: 04720 Technitz
Infos: Tel. 037293/898-51, Fax -50, tl.lgst@maennerarbeit-sachsen.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

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

Peter Müller (www.prmueller.de) ist Theologe, freiberuflicher Texter, Übersetzer, Podcaster und Webdesigner. Der Psalm entstand während einer viertägigen Fastenzeit in der toskanischen Wildnis.

EIN PSALM

Von Peter.
Als er sich im Maronenwald auf das Sterben vorbereitete –
um neu zu leben.

Wie ein Bach, der niemals versiegt,
so ist der Herr, so seine Hand.
Immer da, um Leben zu spenden,
um müde Wanderer zu erfrischen.

Wie ein Bach, der die Berge formt,
so formt Deine Hand mich:
mit Geduld, mit mächtigem Strom,
mit stillem, friedvollem Plätschern.

Wie ein Bach, der alle Zeit der Welt hat,
niemals gehetzt,
niemals zu schnell, niemals zu langsam,
bist Du an mir, zu Deiner Zeit.

Wie ein Bach strömt Tag und Nacht,
ob ich müde bin oder stark, ob verzweifelt oder im Sieg.
So hältst Du das All, die Welt, und mich.
Ich bin von Dir gehalten.