

ADAM ONLINE

Nr. 24 September bis November 2010 · € 1,75/CHF 3,00

Für den Mann
mit Werten

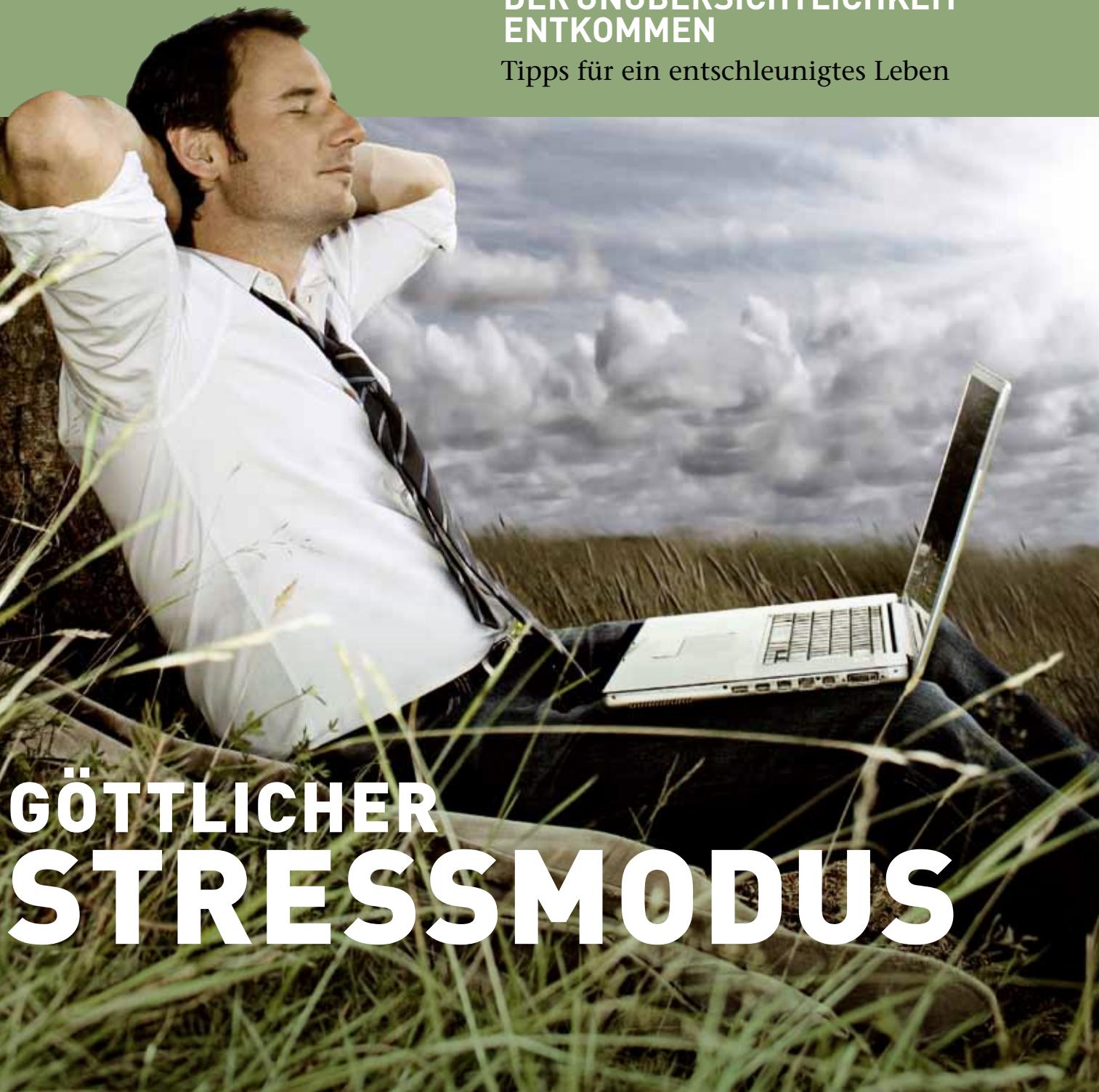
www.adam-online.de

VERSPANNT NOCHMAL!

Der entspannte Mann vor Gott?

DER UNÜBERSICHTLICHKEIT ENTKOMMEN

Tipps für ein entschleunigtes Leben



GÖTTLICHER
STRESSMODUS

ADAM ONLINE

28.–31. OKTOBER 2010
SEHNSUCHT NACH
GEISTLICHEN VÄTERN
TRAININGSKONFERENZ
FÜR MÄNNER

Gastprecher: Peter Wenz | Dan Schaffer | Rainer Osterloh
 Infos unter: glaubenzentrum.de/maenner

Glaubenzentrum Bad Gandersheim
 Dr.-Heinrich-Jasper-Str. 20
 37581 Bad Gandersheim
 Tel.: (0 53 82) 9 30-0
 E-Mail: office@glaubenzentrum.de

GLAUBENZENTRUM
Bad Gandersheim



- 4 | Mannsein
VERSPANNT NOCHMAL!
 Der entspannte Mann vor Gott?



- 6 | Männerprobleme
DER UNÜBERSICHTLICHKEIT
ENTKOMMEN | Tipps für ein
 entschleunigtes Leben



- 7 | Online mit Gott
ZUR RUHE PILGERN



- 8 | Männergesundheit
GÖTTLICHER STRESSMODUS
 Warum sich Stress und Ruhe
 nicht ausschließen müssen



- 9 | Mannsein
GEFÄHRDEN IM AUFBRUCH
 Erlebnisse beim *Freeatheart*-
 Männercamp



- 10 | Männerarbeit
WILLKOMMEN IN DER GEGENWART
 Leben ohne Altlasten und
 Traumtänzerien



- 11 | Eva online
EINE GABEL UND VIER
HANDWERKERHOSEN | Oder:
 Vereinfache deinen Mann?



- 15 | ABC der Männerarbeit
B WIE BERUFUNG



- 16 | Das letzte Wort
SIMPLIFY – EINFACH NACH DER
BIBEL LEBEN

RUBRIKEN

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

Laubhüttenfest

JERUSALEM – 2010

EIN LOBPREIS AUF ERDEN

SPECIAL GUEST: REINHARD BONNKE

23.-29. SEPTEMBER

IN JERUSALEM

REINHARD BONNKE MALCOLM HEDDING

MOSY MADUGBA JÜRGEN BÜHLER

INTERNATIONALE CHRISTLICHE BOTSCHAFT JERUSALEM

DEUTSCHER ZWEIG e.V.

POSTFACH 31 13 37 • 70473 STUTTGART

TEL.: 0711-83 88 94 80 • FAX: 0711-83 88 94 88

WWW.ICEJ.DE • INFO@ICEJ.DE

INTERNATIONALE CHRISTLICHE BOTSCHAFT JERUSALEM

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

CVMF 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

Patrick Hamilton
Gerry Klein
Thomas Lieberwirth
Christof Matthias
Werner May
Rainer Osterloh
Rainer Rumpel
Claudius Schillinger
Raymond Schmid

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

Stafadruk, Hüttenberg

Copyright

CVMF 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 CVMF e. V.

Spendenkonto Deutschland

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

EDITORIAL



ENTSPANNUNG AUF KNOPFDRUCK?

Und? Schon still geworden? Immerhin bricht bereits das letzte Drittel vom ausgerufenen *Jahr der Stille 2010* an. Höchste Zeit also, mal zurückzublicken: Bin ich in diesem Jahr mehr zur Ruhe gekommen als sonst? Hat sich die Art und Weise verändert, wie ich mit den Belastungen des Alltags umgehe? Konnte ich meine Beziehung zu Gott vertiefen und innere Gelassenheit gewinnen? Oder stecke ich trotz oder vielleicht gerade wegen der diesjährige massenhaft beworbenen „Ruheratgeber“ wieder in der ermüdenden Tretmühle des Lebens fest?

Es dürfte eine stolze Summe herauskommen, würde man alle Tipps für ein entspanntes Leben, die in diesem Jahr erschienen sind, zusammenzählen. Da kann man zuweilen von dem Gefühl überkommen werden, inneren Frieden produzieren zu können. Entspannung auf Knopfdruck also? Das sei ferne!

Dennoch ist es möglich, inmitten der Stresswelt entspannt zu leben! Wie? Mit dieser Frage wollen wir uns in dieser Ausgabe beschäftigen. Unsere Autoren wollen Ordnung in der Unübersichtlichkeit des Lebens ermöglichen, Wege zur Entspannung, zur Ruhe, ja zum Shalom Gottes öffnen.

Unser Chefredakteur Emmerich Adam hat einen besonderen Weg gewählt, um zur Ruhe zu kommen. In den letzten drei Monaten hat er sich bewusst aus der redaktionellen Arbeit zurückgezogen, um Zeit für das zu haben, was lange Zeit auf der Strecke geblieben ist – und um pünktlich zu seinem 50. Geburtstag den Blick dafür zu gewinnen, was Gott in den nächsten Jahren noch mit ihm vor hat. Aus diesem Grund finden Sie dieses Mal mein Bild im Editorial. Aber keine Angst, der Chef übernimmt schon bald wieder das Ruder – und steuert dann geradewegs auf neue Aufgaben zu, etwa den Neustart unserer Webseite.

Themen dieser Ausgabe

In unser Titelthema führt Ulrich Neuenhausen ein (ab Seite 4). Der Dozent und kommende Gesamtleiter vom *Forum Wiedenest* fragt ohne Blatt vorm Mund: „Verspannt nochmal! Gibt es den entspannten Mann vor Gott?“ Anschließend gibt Ihnen André Buschbeck, professioneller Trainer in Fragen von Zeitmanagement und Karriereentwicklung, einige praktische Tipps, wie Sie Ihr Leben entschleunigen können (Seite 6). Entschleunigung hat Heinz Sobioch bereits hautnah erlebt. Lesen Sie, wie er zur Ruhe gepilgert ist (Seite 7).

Gleich im Anschluss erfahren Sie vom Männerarzt Dirk Pröpper, was es mit dem „ göttlichen Stressmodus“ auf sich hat. Er klärt die Frage, warum sich Stress und Ruhe nicht ausschließen müssen (Seite 8). Und wie Sie mit nur einer Gabel und vier Handwerkerhosen glücklich werden können, das sagt Ihnen Saskia Barthelmeß in unserer Rubrik *Eva online* – wie immer mit einem Augenzwinkern (Seite 11). Auf der letzten Seite gibt Ihnen unser

Karikaturist Rainer Zilly nicht minder humorvoll einen Einblick in das biblische „Simplify-Prinzip“.

Entspanntes Lesen und viel Ruhe wünscht Ihnen

Serge Enns

Serge Enns
Redakteur bei *Adam online*



VERSPANNT NOCHMAL!

DER ENTSPANNTE MANN VOR GOTT?



Nackenschmerzen – erster Warnhinweis, dass meine geistige Anspannung sich langsam auf meine Muskeln ausweitet. Im nächsten Schritt fängt mein Kopf an zu schmerzen. Wenn ich dann keine Tabletten nehme, beginnt der Kreislauf aus Schmerzen, Ruhebedürfnis, wiederum Schlaflosigkeit und der Unfähigkeit, zur Ruhe zu kommen. Dazu kommen schlechte Laune und unschöne Auseinandersetzungen in Familie und Kollegium, die den Stress, die Anspannung, die Schmerzen zusätzlich verstärken.

Was tun? Tabletten lindern die Symptome, nicht aber die Ursache. Zum Beten fehlen mir Konzentration und Leidenschaft. Also ablenken: ein Gläschen Bier, eine DVD, ein Computerspiel, ein bisschen Bewegung ...! Doch mein Körper ist immer noch nicht entspannt, meldet sich, blockiert, sobald die Ablenkung vorbei ist. Jetzt Gott unter die Augen zu treten, kann ich mir noch viel schlechter vorstellen.

Wie soll das funktionieren? Da mache ich mir doch nur Vorwürfe und kriege ein schlechtes Gewissen. Und ob Gott das Gedanken- und Gefühlschaos in mir tatsächlich haben will, bezweifle ich. Also weiter machen in der Mühle, allen Leuten erzählen, dass gerade einfach zu viel los ist und es bestimmt in ein paar Wochen besser aussieht. Meine Familie hält dann einfach den Mund und wartet auf einen besseren Vater. Meine Kollegen heben sich die nötigen Gespräche auf, bis ich das Zimmer verlassen habe. Meine Arbeit bewältige ich mehr schlecht als recht. Der entspannte Mann vor Gott? Reden wir deshalb doch erst einmal über die Realität:

Der verspannte Mann vor Gott

Psalm 42 drückt in Worten eindrücklich aus, in welcher inneren Verfassung sich viele Männer befinden:

„⁽²⁾Wie der Hirsch lechzt nach frischem Wasser, so schreit meine Seele, Gott, zu dir. ⁽³⁾Meine Seele dürstet nach Gott, nach dem lebendigen Gott. Wann werde ich dahin kommen, dass ich Gottes Angesicht schaue? ⁽⁴⁾Meine Tränen sind meine Speise Tag und Nacht, weil man täglich zu mir sagt: Wo ist nun dein Gott? ⁽⁵⁾Daran will ich denken und ausschütten mein Herz bei mir selbst: wie ich einherzog in großer Schar, mit ihnen zu wallen zum Hause Gottes mit Frohlocken und Danken in der Schar derer, die da feiern. ⁽⁶⁾Was betrübst

du dich, meine Seele, und bist so unruhig in mir? Harre auf Gott; denn ich werde ihm noch danken, dass er meines Angesichts Hilfe und mein Gott ist.

⁽⁷⁾Mein Gott, betrübt ist meine Seele in mir, darum gedenke ich an dich aus dem Land am Jordan und Hermon, vom Berge Misar. ⁽⁸⁾Deine Fluten rauschen daher, und eine Tiefe ruft die andere; alle deine Wasserrägen und Wellen gehen über mich. ⁽⁹⁾Am Tage sendet der Herr seine Güte, und des Nachts singe ich ihm und bete zu dem Gott meines Lebens. ⁽¹⁰⁾Ich sage zu Gott, meinem Fels: Warum hast du mich vergessen? Warum muss ich so traurig gehen, wenn mein Feind mich drängt? ⁽¹¹⁾Es ist wie Mord in meinen Gebeinen, wenn mich meine Feinde schmähen und täglich zu mir sagen: Wo ist nun dein Gott? ⁽¹²⁾Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so unruhig in mir? Harre auf Gott; denn ich werde ihm noch danken, dass er meines Angesichts Hilfe und mein Gott ist.“ (Übersetzung nach Luther 1984)

Klartext: aufrecht und aufrichtig

Was bist Du so aufgelöst, meine Seele? Die Klage in Vers 6 klingt überaus real, viele kennen sie nur zu gut. Das Wort, das hier für „betrübt“, „verzweifelt“ oder „aufgelöst“ steht, leitet sich aus der Grundbedeutung „gebeugt“ ab. Das erinnert mich an meinen Nacken. Das Leben fordert zu viel von mir, mir wächst alles über den Kopf, ich komme mir immer kleiner vor, ziehe den Kopf ein, beuge mich ...

Offensichtlich hat der Schreiber dieses Liedes kein Problem damit, sich in diesem Zustand Gott zuzumuten: gebeugt, frustriert, niedergeschlagen, unruhig. Er versteht sich selbst nicht mehr und fragt seine eigene Seele, was eigentlich los ist.

Klar, es gibt Gegner (10-11). Das ist kein schönes Gefühl, wenn sich Leute über mich lustig machen und sogar meinen Glauben an Gott verspotten (11). Aber es hat auch mit mir zu tun, mit meiner Dünnhäutigkeit, meiner Empfindlichkeit. Was ist los, meine Seele? Warum gehst du nicht souverän und gelassen mit Angriffen um? Wo bleibt deine Coolness? Wieso zählt deine Erfahrung und Routine nichts?

Der Beter des Psalms versteht sich nicht, kann nicht



Ulrich Neuenhausen
(48) ist Leiter der Biblisch-Theologischen Akademie vom Forum Wiedenest. Ende des Jahres übernimmt der studierte Agraringenieur und Theologe die Gesamtleitung vom Forum Wiedenest. Mit seiner Frau Anke hat er vier Kinder.



nachvollziehen, warum er so viel Stress hat. Und er betet ein Selbstgespräch. Er spricht mit sich selbst und lässt Gott dabei zuhören. Hier herrscht nicht das Schweigen der Männer. Hier wird geredet – und zwar über Gefühle!

Das ist der erste Schritt vom verspannten zum entspannten Mann vor Gott: Rede über deine Gefühle – mit Gott, mit dir selbst, mit Menschen deines Vertrauens. Als echter Mann möchte ich natürlich erst über meine Gefühle reden, wenn ich sie verstanden und unter Kontrolle gebracht habe. Das funktioniert aber nicht immer. Und dann bin ich gefordert, zu reden, peinlich zu werden, zuzugeben, dass ich mich gerade nicht verstehe und mich vor meinen eigenen Gefühlen fürchte. In meinen depressiven Phasen hat mir bisher kaum etwas so geholfen wie das Gespräch über meine Gefühle. Oft war ein Gesprächs-spaziergang mit meiner Frau wie eine Therapie gegen Schwermut, obwohl sie fast nur zuhörte.

Shalom statt Wellness

Der zweite Schritt hat mit Vertrauen zu tun: „Harre auf Gott, denn ich werde ihm noch danken“ (6+12). Natürlich habe ich meine Wege der Entspannung. Ein kühles Bier, ein schöner Film oder Bewegung an frischer Luft kann sehr hilfreich sein. Leider kommen nach dem Film, dem Bier oder am nächsten Tag viele Sorgen, Ängste, Gefühle von Überforderung oder Druck wieder zurück. Das frustriert! Und dieser Frust ist gefährlich. Er kann zu der Sucht führen, Entspannung zu jagen. Das eine Bierchen wird zu zwei Bierchen oder vier oder mehr – und schlussendlich geht es kaum noch ohne. Die DVDs stehlen mir meine Zeit, werden immer krasser, immer mehr, verändern mein Werteempfinden und meine Weltanschauung. Selbst die Wellnessbewegung wird zum Kult um mein eigenes „Ich“ – angefangen vom Wellness-Shampoo bis zum Wellness-Hotel mit Esoterik und Inhalten östlicher Religionen.

Ich will nachhaltige Entspannung, nicht bloß einen Kurzzeitkick. Ich suche den tiefen Frieden Gottes, Shalom. Wenn es darum geht, sind Vertrauen und auch Hoffnung tragende Säulen. *Deswegen heißt der zweite Schritt vom verspannten zum entspannten Mann vor Gott: Rechne mit Gott.*

Im Psalm-Deutsch wird das als „Harren“ bezeichnet. In unserem Kulturkreis ist das keine beliebte Vokabel. Man stellt sich Bänke auf kalten Fluren beim Arbeitsamt vor, auf denen viel zu viele Leute warten, um einen Job vermittelt zu bekommen. Oder einen Kranken, der schon viel zu lange im Krankenhaus liegt und auf Besserung wartet. Oder einen Bettler, der am Straßenrand sitzt und auf Almosen hofft.

Wenn Amazon in 24 Stunden liefert, fällt es schwer, mit Gott mehr Geduld zu haben. Genau das aber kann und will Gott uns nicht ersparen, weil es eben auch dauert, bis sich unsere Seele von 1000 falschen Erwartungen und Versprechungen löst und tatsächlich ihre Hoffnung auf Gott richtet. Entspannung heißt, mit Gott zu rechnen – nicht mit mir selbst, mit meinen Kräften und Möglichkeiten, mit meinem geistlichen Leben oder was immer ich meine, positiv in die Waagschale werfen zu können. Wer seine Erwartungen auf Gott richtet, wird gelassener mit den Erwartungen an sich selbst, an seinen Job, an seine Mitmenschen. Er kann entspannter mit unerfüllten Wünschen leben, er kann Enttäuschungen vergeben und trotzdem motiviert weiterarbeiten.

Warten in Erwartung

Eine meiner schlimmsten Lebenserfahrungen war ein Urlaub mit meiner Familie, der von meinen Erwartungen völlig überfrachtet war. Für drei Wochen musste da alles stimmen: Tolles Wetter, ruhige und fröhliche Kinder, eine zufriedene Ehefrau, jeden Tag etwas Besonderes, entspannen, Bücher lesen, glücklich und ausgeruht sein. Es lief aber, wie es leider zu oft läuft: Ich hatte tagelang Kopfschmerzen, das Wetter war mies, Baden machte weder mir noch den Kindern Spaß, und die Familie spiegelte meine Unzufriedenheit, indem sie ebenfalls unzufrieden wurde. Was für ein Frust!

Für meine späteren Urlaube habe ich daraus gelernt, meine Erwartungen an Familie, Umwelt und mich selbst klein zu halten, bescheiden zu bleiben und Gott die Chance zu lassen, mich mit schönen Erfahrungen zu überraschen. Schon alleine dann, wenn sich falsche Erwartungen von uns lösen, entlasten wir uns immens und schaffen eine Grundlage, um uns entspannen zu können:

Deshalb will ich *erwarten*, dass Gott selbst den Durst meiner Seele stillt, die Wunden verarztet, das Durcheinander ordnet, die Verspannung in Entspannung verwandelt. Das nimmt mir selbst und auch meinen Mitmenschen den Druck. Zum anderen will ich *warten*, „harren“ auf Gott. Dieses Wort steckt ja auch in „er-warten“. Ich weiß, dass das eine ungeliebte Tugend ist, doch gerade deshalb will ich sie ja üben. Meine Wünsche können warten, bis Gott entscheidet, dass er sie erfüllen will. Gottes Entscheidung wird sowieso das Beste sein, was mir passieren kann. Also kann ich mich entspannen, auch wenn mein Problem morgen noch nicht gelöst ist. Gott kennt es. Und er kümmert sich darum – optimal und gründlich.

A0

DER UNÜBERSICHTLICHKEIT ENTKOMMEN

TIPPS FÜR EIN ENTSCHEUNIGTES LEBEN

Simplify your life!? Viele sehnen sich danach, doch die Erfüllung rückt trotz und oft gerade wegen der großen Anstrengung in weite Ferne. Dank iPod, Blackberry und WLAN sind wir immer erreichbar und antworten schnell. Diese Kommunikationsflut raubt uns wertvolle Zeit, lässt uns hektischer arbeiten und dringt tief in unser Privatleben ein. So geht die Arbeit oft zu Hause weiter.



André Buschbeck
(info@buschbeck-coaching.de)
ist Coach und Trainer für Unternehmen und Organisationen.



Wer sich ständig unterbrechen lässt, lebt im Dauerstress. In Seminaren werde ich immer wieder gefragt, wie „Mann“ das Leben vereinfachen kann und mit Termindruck besser zurechtkommt. Das Tempo zu erhöhen, ist keine Lösung. Es führt vielmehr immer tiefer in den Stress hinein. Der Traum, dass wir multi-taskingfähig sind, wenn wir nur fleißig üben, ist ausgeträumt.

Mein erster Gedanke bei der Anfrage für diesen Artikel sah wie folgt aus: Ihnen eine weiße Seite zuzumuten und darauf zu schreiben: „Wie Sie Ihr Leben vereinfachen, das müssen Sie selbst herausfinden. Wie ich meins vereinfache, das sage ich Ihnen gerne: Statt den Artikel zu schreiben, werde ich mit meiner Frau wandern gehen.“ Was ich dann auch tat.

Dreifach einfach: Drei Tipps gegen Stress

Wenn „einfach“ das Gegenteil von „kompliziert“ ist, dann ist „Vereinfachen“ das Gegenteil von „Vervielfachen“. Daher: Wer es einfacher haben will, sollte deshalb nicht mehr, sondern weniger tun. Was wollen Sie weglassen und weniger tun, um einfacher zu leben? Allzu oft übernehmen wir ungeprüft private und berufliche Aufgaben, die uns unter Stress setzen und verzetteln lassen.

Im letzten Monat habe ich spontan zugesagt, eine Abendveranstaltung zu moderieren. Am nächsten Tag wurde mir klar, wie ich mich damit zeitlich unter Druck setzte. Denn am gleichen Tag hielt ich nahtlos zum Start der Veranstaltung ein Seminar. Stress und Hektik waren vorprogrammiert. Deshalb habe ich überlegt, ob und wie ich die Zusage zurückziehen könnte. Die Absage zu formulieren war für mich ein Schritt zur Vereinfachung, ich brauchte zwei Tage dazu. Das „Ja“ für die persönlichen Fragen der Teilnehmer am Seminarende und das „Ja“ für mich, um mir die nötige Zeit zum Abbauen zu nehmen, waren mir wichtiger, als schnell zur

nächsten Aufgabe zu hetzen. Nur wer ein großes „Ja“ hat, kann zu vielen Ablenkungen „Nein“ sagen.

→ **TIPP 1:** Sagen Sie bewusster „Ja“ und öfter als bisher „Nein“. Wenn es Ihnen wie mir erst später einfällt, prüfen Sie, ob Sie Ihre Antwort noch ändern können.

Auf der Suche nach einem Hobby beschloss ich, reiten zu lernen. Seither reite ich regelmäßig. Regelmäßig heißt eigentlich wöchentlich. Doch die Wirklichkeit meines Berufes und der lange Winter ließen im Frühjahr aus wöchentlich monatlich werden. Mich deshalb aber unter Druck zu setzen, weil es eine oder zwei Wochen mit dem Reiten nicht geklappt hatte, wäre der falsche Weg gewesen.

Eine zu starke Verbissenheit kann uns auch vom vereinfachten Leben abhalten. Lernen Sie, die Umstände des Lebens zu akzeptieren und das Beste daraus zu machen. Bewusste Zeiten der Erholung helfen uns, unser Tempo zu drosseln, uns zu spüren und zu uns zu kommen. Wie würden Sie folgende Fragen beantworten: Leben Sie das Leben, das Sie gerne leben wollen? Fühlen Sie sich wohl darin?

→ **TIPP 2:** Leben und arbeiten Sie achtsamer. Schaffen Sie bewusste Zeiten der Entspannung. Finden Sie etwas, das sie auftanken lässt; vielleicht etwas, das Sie nur für sich tun.

Vereinfachung im Berufsleben hat mit Zielen und Prioritäten zu tun. Nicht alles ist gleich wichtig und wirkt sich gleichermaßen auf das Ergebnis aus: Was ist Ihre Kernaufgabe? Worum müssen nur Sie sich kümmern? Wenn Sie nur die Hälfte der Zeit zur Verfügung hätten, was würden Sie tun und was weglassen? Forscher des britischen Henley Management Colleges haben errechnet, dass Manager im Durchschnitt dreieinhalb Jahre ihres Lebens mit nutzlosen E-Mails vergeuden.

→ **TIPP 3:** Entrümpeln Sie Ihren Terminkalender. Setzen Sie sich Tages- und Wochenziele und planen Sie mehr Zeit für Unvorhergesehenes ein. Reduzieren Sie Ihr E-Mail-Volumen.

Diese Tipps sollten fürs Erste genügen. Zum Schluss möchte ich noch Bernhard von Clairvaux, den Gründer des Zisterzienserordens, zu Wort kommen lassen. Er sagte einst zu seinem früheren Mönch und späteren Papst Eugen III: „Denke daran: Gönne dich dir selbst. Ich sage nicht: Tu das immer, ich sage nicht: Tu das oft, aber ich sage: Tu es immer wieder einmal. Sei wie für alle anderen auch für Dich selbst da, oder jedenfalls sei es nach allen anderen.“

AO



ZUR RUHE PILGERN

ZABALUTIA / PHOTOCASE.COM

Vor etwa zwei Jahren bin ich innerlich in große Unruhe geraten und habe keine Möglichkeit gesehen, wieder zur Ruhe zu finden. Ich habe gebetet – alleine und in Gemeinschaft –, in der Bibel nach Antworten gesucht, Freundschaften geknüpft und mich zurückgezogen. Es hat mich alles nicht beruhigt.

Meine Sehnsucht nach tiefem Frieden und der spürbaren Liebe Gottes – das ist es, was ich unter Ruhe verstehe – hat mein Leben mit großer Traurigkeit erfüllt. Mir wurde bewusst, dass ich den Schlüssel für die Tür finden musste, durch die ich zu Gott kommen könnte. Ich musste meine eigene Form der Anbetung entdecken.

Zunächst habe ich es mit Jogging versucht. Anfangs habe ich dabei etwas Ruhe gefunden. Sie hielt aber nur ein paar Stunden, höchstens einen Tag an – mehr aber nicht! Ich bemerkte, wie die innere Unruhe und die dadurch entstandene Sehnsucht sich in Schmerz und Traurigkeit wandelten. Sie nahmen mir mehr und mehr meine Lebensfreude und -energie.

Der Haken des Hasen

Was musste eigentlich bei mir „zur Ruhe kommen“? Auf der Suche nach einer Antwort bin ich auf drei Bereiche gestoßen:

- Mein Lebensstil (Körper)
- Meine Denkweise (Geist)
- Mein Innerstes (Seele)

Diese drei Bereiche kann man eigentlich nicht trennen, da wir Menschen ganzheitliche Geschöpfe sind. Ist ein Bereich in uns zur Unruhe gekommen, strahlt er auf die anderen aus. Umgekehrt kann aber ein beruhigter Bereich die anderen positiv beeinflussen. Auf der Suche nach innerem Frieden kann körperliche Bewegung ein Ansatzpunkt sein, der nach und nach mit den anderen Bereichen verbunden wird.

Als ich anfing, beim Joggen zu beten und mich auf Gott zu konzentrieren, erkannte ich plötzlich die Schönheit, die mich umgab. Die Feldlerche begleitete mich mit ihrem Gesang, der Hase schlug seine Haken auf dem Feld und die Kiebitze schenkten mir eine private Flugvorführung. Als ich meine Augen und mein Herz für die Schöpfung öffnete, hatte die Ruhe mehr Raum bekommen.

„Nun aber hat der Herr, mein Gott, mir Ruhe verschafft ringsum, kein Widersacher ist mehr da und kein schlimmes Geschick“ (1Kön 5,18).

Ich war also einen Schritt weiter gekommen. Mir wurde klar, dass Gott in allem zu sehen ist und durch alles zu mir spricht. Er zeigte mir auf vielfache Weise, dass er mich liebt. Über diesen Zwischenschritt habe ich das Pilgern als meine persönliche Form der Anbetung entdeckt.

Der Pfad der Seele

„So spricht der Herr: Tretet auf die Wege, seht und fragt nach den Pfaden der Vorzeit, wo denn der Weg zum Glauben sei, und geht ihn! So werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen“ (Jer 6,16).

Beim Pilgern wird mein Geist frei. Mein Körper kommt zur Ruhe, obwohl er in Bewegung ist. Ich kann die Seele laufen lassen. Ich kann die Dinge, die mich beunruhigen, mit Gott gemeinsam „durchgehen“ und sie dann hinter mir lassen. Am Ende des Weges bricht dann Ruhe und Gelassenheit in mir durch, ich kann die Liebe Gottes spüren.

Besonders schön finde ich, dass ich überall „pilgern“ kann. Es muss nicht der Jakobsweg oder ein anderer ausgewiesener Pilgerpfad sein. Meine erste Pilgerroute war die von Zuhause in die Stadt, sie dauerte etwa 20 Minuten. Es ist die innere Haltung, die diese Wege zu Pilgerwegen macht – sei es zur Arbeit oder zum Einkaufen.

Auch wenn mich die Unruhe noch ab und an überkommt, hat sie ihre vernichtende Macht doch verloren. In solchen Zeiten muss ich voller Dank an folgenden Vers denken:

„.... dass du mich nicht überliefert hast in die Hand des Feindes, sondern meine Füße auf weiten Raum gestellt hast“ (Ps. 31,9).

Ich durfte erfahren, dass Gott sich finden lässt. Er hat jedem von uns seine persönliche Form der Anbetung geschenkt. Für mich ist es das Pilgern, für Sie ist es vielleicht das Singen, Tanzen, Malen oder etwas anderes. So unterschiedlich wir Menschen sind, so unterschiedlich ist die Art, mit der wir Gott begegnen. Wer seine Anbetungsform noch nicht gefunden hat, den möchte ich ermutigen, sich auf die Suche zu begeben. Gott lässt sich finden – auf welchem „Weg“ auch immer.

AO



Heinz Sobioch,
Jahrgang 1962, ist
verheiratet und hat
drei Kinder. Er war
über 10 Jahre in der
Männerarbeit tätig.



GÖTTLICHER STRESSMODUS

WARUM SICH STRESS UND RUHE NICHT AUSSCHLIESSEN MÜSSEN

Stress ist nicht immer nur belastend, oft ist er sogar sehr förderlich. Der Mensch benötigt für viele Situationen eine erhöhte Leistungsbereitschaft. Um solche Zustände zu meistern, schaltet der menschliche Körper in einen Stressmodus. Angetrieben von Stress kann er bedrohlichen Umständen besser begegnen.



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

Medizinisch gesehen findet in Stressphasen ein einfacher Vorgang statt: Im Organismus werden bestimmte Hormone ausgeschüttet, die verschiedenste körperliche Reaktionen hervorrufen. Das Herz schlägt schneller, Gehirn und Lunge werden mit mehr Energie versorgt, die Sinne schärfen sich; kurzum: die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit nimmt zu. Der Organismus wirkt bestimmten Anforderungen seelisch-körperlich entgegen, um sie auf diese Weise leichter verarbeiten zu können.

Diese Reaktion auf Stress ist sinnvoll. Damit ist jedoch noch nicht gesagt, wie sich Stress auf die Psyche des Menschen auswirkt. Während der eine unter Stress Höchstleistungen erbringt und danach problemlos abschaltet, bricht der andere infolge des Dauerdrucks regelrecht ein. Das hat einen medizinischen Hintergrund: Unter positivem Stress, so genanntem „Eustress“, wird dabei eine durch Stress erhöhte Leistungsbereitschaft verstanden, die den Körper stärkt. Eustress hilft uns, Aufgaben zu bewältigen und dabei glücklich zu sein. Wenn jemand aber in ständiger Alarmbereitschaft steht und seine psychischen Kräfte nicht regenerieren kann, wirkt sich Stress als „Distress“ aus. Distress hat krankheitsauslösende Wirkungen.

Stress macht krank

In unserer schnelllebigen Zeit geraten Menschen nur allzu schnell in ein permanentes Reiz-Reaktions-Schema. Unzählige Reize strömen ohne die für uns notwendigen Pausen auf uns ein. Wir haben dabei oft kaum Gestaltungsmöglichkeiten der Situation. Wir müssen einfach funktionieren. Der innere Pegel der Anspannung fährt ständig nach oben, wir empfinden das als ein Stressgefängnis.

Dabei ist klar: Dauerhafter psychosozialer Distress macht krank. Diese Alltagsbeobachtung ist durch meh-

rere Studien wissenschaftlich belegt. Wer am Arbeitsplatz oder im familiären Umfeld unter Druck steht, kaum sozialen Rückhalt hat und dem Leben wenig positive Seiten abgewinnen kann, riskiert mit höherer Wahrscheinlichkeit arteriosklerotische Gefäßschäden und damit Herzinfarkte und Schlaganfälle. Zusätzlich wird der menschliche Körper durch die modernen „Bewältigungsstrategien“ belastet: etwa falsche Ernährung, übermäßiger Alkoholkonsum, Bewegungsmangel, Rauchen und Übergewicht. Die Folgen für den Organismus sind oft fatal.

Stress positiv bewältigen

Stress und dessen Bewältigung ist schon lange Gegenstand von Untersuchungen. So hat beispielsweise der amerikanische Psychologe Richard Lazarus bereits 1974 ein Modell zur Stressbewältigung entwickelt. Er geht von der Feststellung aus, dass nicht die Situation für die körperliche Reaktion auf Stress wichtig ist, sondern wie der Mensch sie individuell verarbeitet. Es gibt also doch Gestaltungsmöglichkeiten, die uns unter bedrohlichen Umständen offen stehen. Jeder Mensch kann Stress nutzen, um die gestellten Anforderungen zu erfüllen – ohne daran zu zerbrechen. In den beiden Checklisten rechts finden Sie einige Tipps, wie sie das in Ihrem Alltag umsetzen können.

Gott hat den Stressmodus erdacht, um uns anzuspornen. Wir können lernen, zufrieden zu sein, indem wir Stress mehr und mehr als Eustress nutzen. Leider werden aber insbesondere Männer krank, weil sie den Stress auslösenden Momenten etwa im Beruf „zum Opfer fallen“. Daher ist es speziell für sie wichtig, dem Stress richtig zu begegnen. Dabei sollten sie vor Augen haben, dass nicht die Situation den Stress hervorruft, sondern die Art und Weise, wie Mann die Umstände individuell verarbeitet.

A0



GEFÄHRTE IM AUFBRUCH

ERLEBNISSE BEIM FREEATHEART-MÄNNERCAMP

Wie beschreibt man eine Zeit, die das eigene Leben, das Gottes- und das Selbstbild ins Wanken gebracht hat? Was ich Ende Mai dieses Jahres bei einem Männercamp von Freeatheart in der Schweiz erlebt habe, war für mich Revolution, Initialzündung und Gottesbegegnung in einer nie dagewesenen Form und Klarheit.

Rund 300 Männer hatten sich gemeinsam ins Melchtal bei Luzern auf eine viertägige Reise zu ihrem Herzen aufgemacht. Dabei haben wir aber nicht bloß den Sitz unserer Gefühle erkundet. Vielmehr ging es um das Zentrum unserer Existenz, Persönlichkeit und Identität, um den Sitz unseres Willens, unserer Entscheidungen und Erkenntnisse, um den Träger des geistlichen und seelischen Lebens. Hierbei wurde mir klar, wie elementar es ist, dass Salomo uns in Sprüche 4,23 darauf hinweist, unser Herz vor allem anderen zu behüten, weil es die Quelle unseres Lebens ist.

Revolutionär war für mich die Erkenntnis, dass Gott mir ein „gutes“ Herz geschenkt hat (Hes 36,26-27), ich tatsächlich sein Ebenbild bin und er mich liebt, weil ich existiere und nicht, weil ich etwas tue. Zu wissen, wer ich bin, setzt ungeahnte Energien in mir frei; aber auch zu verstehen, dass es Kampf bedeutet, an meiner gottgegebenen Identität festzuhalten.

Warum ist das so schwierig? Weil der Teufel uns angreift und uns daran zweifeln lassen möchte. Ich weiß, die Existenz des Teufels ist kein populäres Thema. Doch in einer Welt, in der der Teufel ausgebendet wird, bleiben viele Dinge schwer erklärbar und ich fange fälschlicherweise an, mich oder Gott für diese Angriffe anzuklagen.

Die Tage im Männercamp haben einen Prozess angestoßen, mich mit den „Wunden“ in meinem Herzen auseinander zu setzen. Woher kommt es, dass ich mich in vielen Situationen in Familie, Beruf und Beziehungen in Passivität flüchte? Warum fühle ich mich häufig fehl am Platz? Gott hat mir die Gründe dafür aufgezeigt und damit Heilung ermöglicht.

Die engen und teils jahrelangen Beziehungen der Männer aus der Schweiz inspirieren mich, auch in meinem Umfeld intensivere Männerfreundschaften zu knüpfen und nach unserer gottgegebenen Identität zu suchen. Ich brauche Gefährten bei meinem Aufbruch in eine neue Zeit. **A0**



Christian Essl,
39 Jahre, leitet das Schulungscenter einer Frankfurter Bank und lebt mit seiner Familie in Mühlthal am Rande des Odenwalds.

RATSCHLÄGE ZUR STRESSVORBEUGUNG

- Behalten Sie Ihre **Gefühle** nicht für sich, lassen Sie andere daran teilhaben.
- Tauschen Sie positive **Erfahrungen** aus: reden Sie darüber, wie Sie schwierige Situationen bewältigt und welche Einsichten Sie gewonnen haben.
- Nutzen Sie kreative Möglichkeiten der emotionalen **Verarbeitung**: nicht alle Empfindungen und Gedanken können sofort in den zwischenmenschlichen Austausch gebracht werden. Sie können stattdessen Tagebuch schreiben, malen, musizieren und beten.
- Fliehen Sie nicht zurück in die **Arbeit**. Für viele ist ihr unermüdlicher Arbeitseifer leider zum Mechanismus der Verdrängung geworden.
- Nehmen Sie **Symptome** einer akuten Belastungsstörung ernst.

STRATEGIEN ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG

- Stellen Sie sich auf kommende **Drucksituationen** ein, etwa im Gebet oder im Austausch mit Beteiligten.
- Führen Sie klärende **Gespräche**, wo sie nötig sind.
- **Planen** Sie Ihre Projekte frühzeitig und lassen Sie sich nicht Ihre Routine nehmen. Ein durchdachter Wochen- und Monatsplan beugt Überlastungen vor.
- Delegieren Sie **Aufgaben**. Wenn das nicht möglich ist, dann lehnen Sie neue Arbeitsangebote bewusst ab oder streichen dafür Nichtzwingendes.
- Lösen Sie **Probleme**, indem Sie sie strukturierter angehen. Es gibt zahlreiche Bücher zu diesem Thema, in der Rubrik „Bücher“ (Seite 12) finden Sie eine kleine Auswahl dazu.



FOTOLAGORIST

WILLKOMMEN IN DER GEGENWART

LEBEN OHNE ALTLASTEN UND TRAUTÄNZEREIEN

Die einen reden viel über ihre Vergangenheit, davon, wer sie wann und in welcher Weise gut oder schlecht behandelt hat, wo sie erfolgreich waren, Abenteuer bestanden oder Schnäppchen gemacht haben. Die anderen blicken nach vorne, planen unentwegt oder leben in Tagträumen. Beiden gemeinsam ist, dass sie womöglich die Gegenwart verpassen.



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



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

Es ist sicherlich wichtig, zu unserer Vergangenheit zu stehen, aus ihr zu lernen, vielleicht auch unsere Wunden zu lecken und frühere Erfolge zu feiern. Ebenso wichtig ist es, die Zukunft zu planen, träumen zu dürfen und vorausschauend zu handeln. Wie aber gehe ich mit dem Teil meines Lebens um, der zwischen Vergangenheit und Zukunft liegt – dem Jetzt?

St. Nimmerleinstage und andere Ausreden

Kommt Ihnen folgender Ausspruch aus Ihrem Leben bekannt vor: „Mir fehlt einfach die Zeit, ich habe zu viel Stress im Job und auch so viel um die Ohren.“? Hand aufs Herz: Werden Sie in einem Jahr nicht wieder dasselbe sagen? Werden Sie nicht bei all den Dingen, die Sie sich für später einmal vorgenommen haben, auch wieder zu genau dem gleichen Ergebnis kommen?

Unsere heutige Zeit überschüttet uns mit Angebotsvielfalt, stellt extreme Anforderungen im Job und wirkt mit Kauf- und Konsumangeboten ständig auf unsere Wünsche ein. Sie ist für Stress und Beschleunigung berüchtigt. Uns wird unbemerkt eine unserer wichtigsten Ressourcen gestohlen: unser Leben und Handeln im Hier und Jetzt!

Wie oft haben wir gerade diese Freiheit bereits verkauft, uns zum Karriere-, Konsum- oder Kreditsklaven gemacht, in der medialen Scheinwelt gelebt und es versäumt, echte Beziehungen zu knüpfen?

Die Autoren bauen derzeit eine Arbeit unter dem Namen „*Mit Christus - Männer im Transformationsprozess*“ auf. Im Mittelpunkt dieser Initiative 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. Im September und November 2010 finden dazu Seminare statt. Neugierig geworden? Weitere Informationen finden Sie unter www.mit.in-christ.de.

Vorher, nachher oder jetzt?

In der Vergangenheit haben wir unsere Erfahrungen gemacht. Aber die Vergangenheit kann zum Stolperstein werden, kann uns einholen, zu schaffen machen oder ausbremsen. Sie kann verhindern, dass wir nach vorne blicken und vorangehen. Ebenso verhält es sich mit der Zukunft. Es ist läblich, morgen Dinge anpacken zu wollen. Doch wird es dann nicht wieder Umstände geben, die das verhindern werden?

Der einzige Zeitpunkt, den wir aktiv gestalten können, ist heute. Heute können wir Einfluss nehmen, vorwärts gehen und Entscheidungen treffen. Heute finden Begegnungen und Beziehungen statt. Die Gegenwart ist das aktive Kapital unseres täglichen Lebens. Wie gehen Sie damit um?

Ankommen in der Gegenwart

Aus dieser Sicht betrachtet bietet der christliche Glaube etwas Einmaliges! Statt weiter Gefangener der eigenen Biografie zu sein, an missglückten Erlebnissen der eigenen Vergangenheit festzuhalten und in den Rückspiegel zu blicken, eröffnet der christliche Glaube die Möglichkeit, in die Gegenwart „entlassen“ zu werden. Er ermöglicht es, mit der Vergangenheit ins Reine zu kommen.

Statt weiter mit meinen Altlasten zu leben, kann ich das eigene Leben im Heute gestalten. Mir bietet sich die Chance, mich von modernen Zwängen zu lösen. Statt eine fremdgesteuerte Marionette meiner Lebensumstände oder Wünsche zu sein, kann ich bewusste Entscheidungen für mich, für andere und für Gott treffen.

Ausstieg aus dem Hamsterrad

Auch dann kann ich noch meinen „Mann“ stehen! Dabei werde ich aber viel realistischer sein und klarer auf meine eigenen Ziele zusteuren. Öffnet das nicht völlig neue Perspektiven?

Wie wäre es, wenn trotz Stress der Raum für erfüllende Beziehungen entsteht? Wenn nicht Konsum, sondern echte Freundschaft die Sehnsucht nach tiefen Beziehungen stillt? Wenn fromme Fasaden und Gewohnheiten fallen und auf diese Weise neue Einsichten wachsen? Wenn Männer nicht so lange im Kreis rennen, bis Burnout oder Herzinfarkt auch den Stärksten unter ihnen niederstreckt, sondern Nischen der Muße, des persönlichen Austausches und des Wachstums entstehen?

Auf einmal dürfen Sie leben und werden nicht länger gelebt! Wollen Sie sich weiter von den Anforderungen des Lebens treiben lassen? Oder wollen Sie aus dem Sog des Getriebenseins aussteigen, zu sich und zu anderen zu finden? Wir laden Sie ein, jetzt einen Schritt zu wagen: Nehmen Sie sich heute Zeit für sich und die Menschen in Ihrem Umfeld! Suchen Sie nach dem, was Sie in Ihrem Leben ausbremsen – und haben Sie den Mut, diese Dinge zu verändern oder aus Ihrem Leben zu verbannen.

AO



FOTOLIA/SMICHA

EINE GABEL UND VIER HANDWERKERHOSEN

ODER: VEREINFACHE DEINEN MANN!?

ch für meinen Teil mag es gerne aufgeräumt, ordentlich, nicht überladen. Lieber ein Säckelchen weniger, das herumsteht, als eines zu viel. Regelmäßig miste ich meinen Kleiderschrank aus, sehe meine Unterlagen durch, behalte nur das Notwendige und – zugegeben – ab und zu auch einen Gegenstand allein aufgrund seines Nostalgiewertes. Doch im Großen und Ganzen glaube ich, dass ich mit weniger Ballast leichter durchs Leben komme.

Mein Mann dagegen schwankt da eher von einem Extrem ins andere. Nach dem Lesen eines Artikels oder Buches, in dem es um die wirklich wichtigen Dinge des Lebens geht (also um das, was nicht materiell ist), kann es schon mal passieren, dass ich ihn vor sich hinseufzen höre: „Eigentlich sollte man das alles verkaufen! Wir brauchen das doch überhaupt nicht! Wäre es nicht besser, wenn wir wirklich nur das behalten, was wir ganz dringend zum Leben brauchen, und den Rest weggeben?“

Früher bin ich bei diesen Worten regelrecht in Panik geraten. In Gedanken sah ich uns schon mit unserer einzigen Gabel in einem leeren Raum am Boden sitzen. Keine unnötigen Bilder dekorierten das Zimmer, sämtliche Fotoalben waren auf dem Second-Hand Basar verkauft worden. Nichts lenkte uns von den wirklich wichtigen Dingen des Lebens ab.

Doch inzwischen weiß ich: Solche Anwandlungen sind immer nur von kurzer Dauer. Denn im tiefsten Innersten ist mein Mann ein Exemplar der Spezies „Wir behalten es, man weiß nie, wofür man es mal brauchen kann!“ So hatte er bis vor kurzem vier Hosen und sechs T-Shirts in den Tiefen seines Kleiderschranks deponiert, die er ja noch zum Handwerkeln und Streichen verwenden könnte. Nur: Sowohl Handwerkeln als auch Streichen gehören so gar nicht zu seinen Lieblingsbeschäftigungen, er geht sol-

Das Leben in einer Überflussgesellschaft kann manchmal ganz schön herausfordernd sein. Vor allem, wenn Mann und Frau unterschiedliche Ansichten zu folgendem Thema haben: „Was ich alles für mein Leben brauche!“

chen Gelegenheiten also am liebsten aus dem Weg. „Und selbst wenn du mal irgendetwas streichen solltest“, so mein Argument, „ziehst du ja wohl kaum vier Hosen und sechs T-Shirts übereinander an, oder?“

An dieser Stelle darf ich vermelden, dass die Sachen inzwischen im Altkleidercontainer gelandet sind – just ein paar Tage bevor wir eine größere Umbau- und Streichaktion in unserer Wohnung vorgenommen haben, mit einigen Helfern, die dringend diese aussortierten Kleidungsstücke gebraucht hätten ...

Dieses Ereignis hat mich zum Nachdenken gebracht. Bin ich vielleicht ein bisschen überkritisch in meinem Aufräumwahn? Sind die Tiefen des Kleiderschranks wirklich so wichtig für die Harmonie unserer Ehe? Denn, das muss ich gestehen, mein Liebster lässt weder seine Socken herumliegen noch seine Schuhe mitten im Flur stehen. So gesehen ist er eigentlich recht ordentlich. Unser Zusammenleben klappt zumeist sehr gut. Und in zwölf Jahren Ehe bin ich weder einem Leben mit nur einer Gabel noch einem Dasein zwischen Kleiderbergen wirklich gefährlich nahe gekommen.

Deshalb glaube ich, könnte ich mich inzwischen sogar damit abfinden, wenn er wieder dazu übergehen sollte, ein paar Klamotten zu horten. Dieses Mal werde ich schweigen. Werde mich zurückhalten. Denn: Wer weiß schließlich, wofür man die Sachen mal brauchen kann ... **AO**



Saskia Barthelmeß ist verheiratet mit Heiko. Die beiden erwarten in diesem Jahr ihr drittes Kind. Sie arbeitet als Kolumnistin bei der Zeitschrift *LYDIA* und ist Autorin des Buches „Mütter sind [nicht] ganz normal“.



Rainer Wälde
MEINE REISE ZUM LEBEN
Auf den Spuren der irischen Mönche
Verlag Adeo, Asslar
2010, 160 Seiten,
16,95 Euro
ISBN 978-3-942-20812-3



Archibald Hart
WER ZU VIEL HAT, KOMMT ZU KURZ
Zum Wesentlichen finden – das Leben genießen
Brunnen Verlag,
Gießen 2010,
245 Seiten,
16,95 Euro
ISBN 978-3-765-51451-7



Lothar Seiwert
DIE BÄREN-STRATEGIE
In der Ruhe liegt die Kraft
Heyne Verlag,
München 2007,
128 Seiten, 7,95 Euro
ISBN 978-3-453-61000-2

Was können wir heute von den irisch-schottischen Mönchen aus dem vierten bis sechsten Jahrhundert nach Christus lernen? Hatten sie etwas, das wir mittlerweile verloren haben? Wie passen Stille und Aktion zusammen? Rainer Wälde spürt diesen spannenden Fragen in seinem Buch nach. Dafür hat er sich eine mehrmonatige Auszeit genommen und ist zu den Klöstern in Großbritannien aufgebrochen, um dort Antworten auf seine Lebensfragen zu finden.

Auf persönliche Art und Weise lässt er den Leser an dieser Suche teilhaben. Er entdeckt die erfrischende Spiritualität der irisch-schottischen Mönche und Gemeinschaften, die noch heute in ihrer jahrhundertealten Tradition zusammen leben. Davon angestoßen erkennt er, worauf es in seinem Alltag ankommt und welche Dinge für seinen Glauben eine neue Rolle spielen sollten: stehen zu bleiben, die Sehnsucht zu spüren, Abschied zu nehmen und das Leben zu feiern. Nach jedem Kapitel lädt der bekannte Benediktinermönch Anselm Grün zu einer vertiefenden Betrachtung ein. Aussagekräftige Bilder unterstreichen die inspirierende Botschaft dieses Buches.

Fazit: Lesenswert für alle, die neue Impulse für Ihren Alltag suchen und über den Tellerrand des „heutigen“ Christseins schauen wollen.
Christian Essl

Der Psychologe und Hirnforscher Hart erforschte jahrzehntelang das wachsende Phänomen der „Anhedonie“, der Freudlosigkeit bei Menschen unserer Zeit. Er deckt in seinem Buch die fast allgegenwärtige Versessenheit nach mehr Glück durch Multitaskingverhalten und pausenlosem Arbeiten auf. Die Gier nach immer neuen Glücksimpulsen habe Kinder, Jugendliche und Erwachsene depressiver und gefühlloser gemacht als je zuvor in der Geschichte der Menschheit.

Was wirklich und dauerhaft Lust verschafft – oder sie nachhaltig in Geist, Seele, Gehirn und Hormonhaushalt reduziert –, erklärt Hart überzeugend. Er gibt dem Leser über zahlreiche kurze Testbögen zu Sexualität, Stress, Multitasking oder Essverhalten auch die Gelegenheit, das eigene Innenleben besser kennenzulernen und sich auf diese Weise neu zu orientieren. Dabei bleibt Hart nicht bei der Analyse stehen, sondern nimmt den Leser mit auf eine sehr alltagspraktische und lebensnahe Reise zurück zur Lebenslust.

Fazit: Ein verständliches, wichtiges und hochaktuelles Buch. Es rüttelt auf, ändert die Blickrichtung und tut gut. Ein echtes Burnout-Präventionsbuch!

Michael Nehring

Schon immer konnte man Menschen mit Fabeln begeistern oder nachdenklich stimmen. Häufig übernehmen Tiere die Rolle des Lehrenden oder des Zuhörers. Auf diese Weise kann ein Autor manche Inhalte leichter transportieren. So auch Lothar Seiwert, der in seinem Buch „Die Bären-Strategie“ verschiedene Wege zur besseren Strukturierung des Alltags aufzeigt will.

In seiner Fabel bringen kluge Bären den Tieren des Waldes wichtige Einsichten nahe. Als Zuhörer treten Beate Biene, Harry Hase, Ferdinand Fuchs und manch anderer Waldbewohner auf. Bruno Bär vermittelt ihnen zehn wertvolle Bären-Tipps. Viele davon sind nicht wirklich neu, doch in dieser Version sind sie leicht einsichtig und können eher verinnerlicht werden. Beispiele: „Plane deinen Tag am Abend vorher, dann behältst du die Bärenruhe.“ Oder: „Setze klare Prioritäten, sonst stehst du nachher mit leeren Tatzen da.“

Fazit: Mir hat die spielerische Art von Lothar Seiwert sehr gut gefallen. Manchen Tipp habe ich mir neu „hinter die Ohren geschrieben“. Michael Mogel

KLEINANZEIGEN

Beratung & Vertrieb · www.zingster.de

Webhosting: Internet, E-Mail; Shop-Einrichtung: pro Artikel 5 Euro;
Microsoftprodukte: Betriebssysteme, Software; Flechtarbeiten: Körbe,
Obstschalen. 0173/203 1897

Männerseminare: 1. Rustikales Bergwochenende im Kleinwalsertal vom 17.-19.09.2010; Thema: Adam, wo bist du?
2. Vertiefungsseminar: Thema: Der Weg zu einer befreiten Sexualität und Identität; vom 10.-12.09.2010 in Leipzig; nähere Informationen unter www.senfkorn-leipzig.org

Bestellen Sie kostenlos den aktuellen **Trainings-katalog!**
Training für die ganze Gemeinde!

Tel: 030-96200-460
info@christusfuereuropa.de
www.christusfuereuropa.de

TERMINE

SEPTEMBER 2010

■ 04.09 Männertag

Thema: Gebet statt Gewalt
Veranstalter: Christliches Männer-Training und Geistliches Rüstzentrum Krelingen – mit Michael Stahl und Gerhard Wittig
Ort: 29664 Walsrode
Infos: Tel. 05167/9700,
Fax 05167/970160, grz@grz-krelingen.de, www.grz-krelingen.de

■ 04.-11.09 Männer-Rüstzeit

Thema: Mal ganz oben stehen – dem Himmel ganz nah
Veranstalter: Männerarbeit der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsen – mit Hartmut Günther
Ort: Finkenberg im Zillertal / Österreich
Infos: Tel. 037293/89851,
Fax 037293/89850, tl.lgst@maennerarbeit-sachsen.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

■ 10.09 Männerseminar

Thema: Abraham, Vater des Glaubens – Zähle die Sterne deiner Verheiung
Veranstalter: Geist und Sendung – mit Jürgen Holz und Viktor Fischer
Ort: 36041 Fulda
Infos: Tel. 0661/9709970,
Fax 0661/9709972,
info@geistundsendung.de, www.geistundsendung.de

■ 10.-12.09 Impulstage und Leitertraining

Thema: Anleitung zur Unzufriedenheit
Veranstalter: Männerforum Schweiz
Ort: CH-8401 Winterthur
Infos: Tel. 0041/523977007,
info@maennerforum.ch, www.maennerforum.ch

■ 10.-12.09 MiT-Christus-Vertiefungsseminar

Thema: Meine persönliche Entwicklung
Veranstalter: Männer in Transformation
Ort: 31683 Obernkirchen
Infos: Tel. 07453/2750, mit@in-christ.de, www.mitlead.in-christ.de

■ 10.-12.09 Männerseminar

Thema: Freundschaft unter Männern – wie funktioniert das?
Veranstalter: Zukunft wagen – mit Dipl. Päd. Georg Braun
Ort: 35325 Mücke-Flensburg
Infos: Tel. 06044/950158,
Fax 06044/9890080,
georg.braun@zukunft-wagen.de

■ 18.09 Erlebnispädagogischer Eheaktivtag

Thema: Mann und Frau verlassen die Komfortzone
Veranstalter: Team.F – mit Christof und Hedwig Matthias
Ort: 34560 Kaufungen
Infos: Tel. 0561/495197,
he@team-f.de, www.team-f.de

■ 24.-26.09 Männertagung

Thema: Als Männer zusammenstehen
Veranstalter: Dünenhof – mit Dieter Eggers, Manfred Pagel und Hartmut Tobias
Ort: 27476 Cuxhaven
Infos: Tel. 04723712345,
tagungen@duenenhof.org, www.duenenhof.org

OKTOBER 2010

■ 01.-03.10 Pilgern für Männer

Thema: Alles hat seine Zeit und die Hauptsache ist, dass man mit Gott Schritt hält
Veranstalter: Männerarbeit der Ev.-luth. Landeskirche Hannover
Ort: 34346 Kloster Bursfelde
Infos: Tel. 0511/1241411,
Fax 0511/1241955, kolberg@kirchliche-dienste.de

■ 01.-05.10 Vater-Sohn-Rad-Rüstzeit

Thema: ... mal so richtig, reintreten
Veranstalter: Männerarbeit der Ev.-luth. Landeskirche Sachsen – mit Hartmut Günther
Ort: 02906 Kollm
Infos: Tel. 037293/89851,
Fax 037293/89850, tl.lgst@maennerarbeit-sachsen.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

■ 02.10 Männertag

Thema: Männer sind einfach – aber sie haben's nicht leicht
Veranstalter: ELOPS e.V. und Tankstelle für Leib und Seele – mit Andreas Malessa
Ort: 91472 Ipsheim
Infos: Tel. 09846/978606,
Fax 09846/978607, werner.berr@elops.de, www.xls-kaubenheim.de

■ 22.-30.10 Männer-Rüstzeit

Thema: Auf in den Süden
Veranstalter: Männerarbeit der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsen – mit Hartmut Günther
Ort: 50052 Certaldo / Toscana, Italien
Infos: Tel. 037293/89851,
Fax 037293/89850, tl.lgst@maennerarbeit-sachsen.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

■ 28.-31.10 Männer-Rüstzeit

Thema: Mach mal nichts! – Stille entdecken
Veranstalter: Männerarbeit der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsen, Campus für Christus – mit Karsten Schriever und Friedemann Schwinger
Ort: 09306 Kloster Wechselburg
Infos: Tel. 037293/89851,
Fax 037293/89850, tl.lgst@maennerarbeit-sachsen.de, www.maennerarbeit-sachsen.de, www.campus-d.de

NOVEMBER 2010

■ 06.11 Männertag

Thema: Erfülltes Leben trotz unerfüllter Wünsche
Veranstalter: Forum Wiedenest – mit Dr. Gunnar Begerau u.a.
Ort: 51702 Bergneustadt
Infos: Tel. 02261/4060, info@wiedenest.de, www.wiedenest.de

■ 11.-14.11 Männerwochenende

Thema: Wenn Männer für Gott eine Bresche schlagen – und mit langem Atem gestalten
Veranstalter: LAHOE – Langensteinbacher Höhe – mit Dr. H.C. Lüling
Ort: 76307 Karlsbad
Infos: Tel. 07202/7020,
Fax 07202/702503, gaestebuero@lahoe.de, www.lahoe.de

■ 12.-14.11 Männerwochenende

Thema: Gutes für Leib, Seele und Geist
Veranstalter: ELOPS e.V. und Tankstelle für Leib und Seele – mit Jakobus Richter
Ort: 91472 Ipsheim
Infos: Tel. 09846/978606,
Fax 09846/978607, werner.berr@elops.de, www.xls-kaubenheim.de

■ 13.11 Männertag

Thema: Arm oder Leuchter!? ... Ich wusste nicht, was möglich ist!
Veranstalter: Männerforum Schweiz – mit Thomas Neukomm
Ort: CH-8401 Winterthur
Infos: Tel. 0041/523977007,
info@maennerforum.ch, www.maennerforum.ch

■ 18.-21.11 Männerwochenende

Thema: St. Benedikt & Jesus Freaks oder Verwurzelung im Glauben und missionarisches Engagement
Veranstalter: Jesus-Bruderschaft e.V. – mit Pfr. Norbert Roth
Ort: 65597 Hünfelden
Infos: Tel. 06438/81340, matthias.scholtz@jesus-bruderschaft.de, www.jesus-bruderschaft.de

■ 25.-28.11 Einkehrtag im Kloster Bursfelde

Thema: Leben in der Spannung zwischen Kampf und Kontemplation
Veranstalter: Männerarbeit der Ev.-luth. Landeskirche Hannover
Ort: 34346 Kloster Bursfelde
Infos: Tel. 0511/1241411,
Fax 0511/1241955, kolberg@kirchliche-dienste.de

■ 25.-28.11 MiT-Christus-Vertiefungsseminar

Thema: Man(n) kann Beziehung (er)leben
Veranstalter: Männer in Transformation
Ort: 31683 Obernkirchen
Infos: Tel. 07453/2750, mit@in-christ.de, www.mitlead.in-christ.de

■ 26.-27.11 Männertage

Thema: Männer mit Mut
Veranstalter: Stiftung Schleife – mit Michael Herwig
Ort: CH-8411 Winterthur
Infos: Tel. 0041/522336080,
Fax 0041/522336082, office@schleife.ch, www.schleife.ch

INFOS ZU DIESEN UND WEITEREN TERMINEN FINDEN SIE AUF UNSERER WEBSITE:

www.adam-online.de

40 JAHRE
kawohl
1970-2010

Gute Tage!

Bildbände, Kalender, Geschenke, Karten, Kerzen, Musik und vieles mehr...

www.kawohl.de

Reinschauen lohnt sich!
Kataloge gratis. 02 81 / 9 62 99 - 0
Blumenkämper Weg 16 • 46485 Wesel

Widerspruch gefunden!

Ich beziehe Adam Online seit dem ersten Heft. Ich bin sehr dankbar für eure Arbeit, denn mir liegt die Männerarbeit in unserem Land sehr am Herzen. Mir gefällt die Vielfalt der verschiedenen Themen. Ich möchte allerdings darauf hinweisen, dass ein Artikel aus der aktuellen Ausgabe der Süddeutschen Zeitung zum Thema Testosteron dem Beitrag in der letzten Ausgabe von Adam Online widerspricht.

Markus Hunger

Anmerkung der Redaktion: Die Studie, auf die sich der Beitrag der „Süddeutschen Zeitung“ stützt, ist erst Mitte Juni in dem Fachmagazin „New England Journal of Medicine“ veröffentlicht worden. Sie lag unserem Autor Dirk Pröpper zum Zeitpunkt seiner Vorbereitungen nicht vor. Infolge seiner nachfolgenden Recherchen hätte unser Autor den Abschnitt über die „Wechseljahre des Mannes“ etwas anders formuliert. Ein umfänglicher Widerspruch zwischen seinem Beitrag und der englischen Studie liegt aber nicht vor. Die beiden Artikel setzen jeweils eigene Schwerpunkte und behandeln unterschiedliche Fragestellungen.

Der Löwe ist genial

Ich finde, die neueste Ausgabe von *Adam online* ist der absolute Hammer. Nur schon die Frontseite mit dem Löwen finde ich absolut genial.

Martin Schär



Nichts ist wie *Adam online*!

Mir liegt das Thema Männerarbeit mehr und mehr am Herzen. Ich profitiere selbst von dem Inhalt Ihrer Hefte und lerne auch manches daraus, was ich bei meinen Männerkreisen oder persönlichen Gesprächen weitergeben kann. Es gibt kein anderes „Magazin“ auf dem Markt, das so dünn ist und dennoch so reichlich Stoff zum Aufarbeiten und Nachdenken bietet – geschweige denn solche Themen aufgreift. Ich habe sie in dieser Weise bisher in keiner anderen (christlichen) Zeitschrift gefunden.

Karsten Weber

Frauen tut es gut

Ich finde es so toll und wichtig, was ihr macht. Denn wenn es euch Männern gut geht und ihr eure Identität bei Gott findet, dann geht es auch uns Frauen gut – und den Kindern! *Melitta Ißbrücker*

Normalos leben noch

Diese Art der Öffentlichkeitsarbeit ist klasse, endlich geht es weiter! Meine Vermutung, Normalos seien ausgestorben, ist mit dem Engagement für und von dieser Zeitschrift widerlegt! *Stephan Culemann*

Dickes Lob

Ein dickes Lob für eure Arbeit, für die Zeitschrift und auch Danke für euren Einsatz! Ich freue mich immer, wenn ich die neue Ausgabe im Briefkasten finde. *Alexander Dechent*

Wir bitten um Ihr 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.



ABC der Männerarbeit

Auf welchem Fundament bauen wir unsere Männerarbeit auf? Auf Strategien, Dringlichkeiten oder auf der Berufung durch Gott? Und wenn überhaupt, was ruft Gott uns denn zu? Werfen wir einen Blick auf die grundlegenden Aspekte der Männerarbeit.

B WIE BERUFUNG

Männern heute. Er ist peinlich, aber nötig für die persönliche Veränderung, nötig, um meinen Lebensstil und meine Haltungen zu testen. Lebt der alte Adam noch in Ihnen oder der Neue?

Männer sind auch Menschen – aber nicht nett, harmlos und dressiert! John Eldredge bringt es in seinem Buch „Der ungezähmte Mann“ auf den Punkt, wenn er sagt, was Männer brauchen: „Mut zum einfachen Leben, zum Leben nach dem Herzen Gottes.“ Die Berufung Gottes müssen wir Männer neu verstehen; verstehen, wie er uns sieht, wie er es meint, und wie er es nicht meint. Er will unser Vater sein. Er sagt, er hat einen Plan für uns. Gottes generelle Berufung lässt uns aufatmen.

2. Wir sind berufen, für den Glauben zu kämpfen. „Seid allezeit fröhlich und betet ohne Unterlass. Seid dankbar in allen Dingen, denn das ist der Wille Gottes in Jesus Christus für euch“ (1Thess 5,16-18). Dem jungen Mann Timotheus schreibt Paulus: „Du Mann Gottes, fliehe vor den törichten, schändlichen Lüsten und falle nicht in Versuchung. Kämpfe den guten Kampf des Glaubens. Ergreife das ewige Leben, zu dem du berufen bist“ (nach 1Tim 6,8-12). Er ruft uns auf, unser Leben mit Hilfe von Jesus Christus in Ordnung zu bringen.

3. Wir sind berufen, unsere Sohnschaft anzunehmen. Die höchste göttliche Berufung ist, Jesus ähnlicher zu werden. Darin liegt unsere Identität. Wir sind dazu bestimmt, unsere Sohnschaft beim himmlischen Vater anzunehmen (vgl. Lk 15). Leistung in Ehren, aber um Jesus, den neuen Adam in uns, kommen wir nicht herum. Jesus pflegte einen wahrhaft männlichen, ungezähmten Lebensstil.

Von ihm lernen wir, wie er mit Kindern, Frauen, seinem himmlischen Vater, mit Kranken, römischen Offizieren, Pharisäern, Reichen und Armen, Verrätern und dem Teufel umging. Männerarbeit lässt sich von seiner Liebe, Gnade und Wahrheit leiten – und gibt ebendies weiter. Darin ist die Berufung Gottes verbürgt, darin liegen Fundament und Ziel der Männerarbeit.

Hannes Steets ist Leiter der Männerarbeit beim Missionswerk *Leben in Jesus Christus* in Hochimst / Tirol.

Wünschen Sie
sich einen
gläubigen Partner?



Christlicher
Partnerschafts Dienst

Monatlich heiraten
16 -18 Teilnehmer. Profitieren
Sie von 20 Jahren Erfahrung.

www.cpdiest.com

Kostenlose Infos:
cpd
Glockwiesenstr. 5
75217 Birkenfeld
Tel. 07231 47 21 64



Strategie + Design

smart art
www.smartart24.de



BIBELSCHULE
KIRCHBERG

Theologie, die verändert

Mehr Infos auf www.bsk.org

Schöneck 1
74592 Kirchberg
0 07954/591
07954/8610
info@bsk.org
www.bsk.org

Kurzbibelschule: 3 oder 6 Monate
Bibelschule: 1 Jahr oder 3 Jahre
Seminare - Freizeiten



Theologie, die verändert
deine Beziehung zu Gott,
zu Dir und den Anderen

Theologie, die befähigt
zu Mission, Gemeindeaufbau
und Seelsorge

FILME,
DIE ENTZÜNDETEN

GRATIS
DVD

Bestellen Sie Ihre
Gratis-DVD

unter: www.filme.bonneke.net
oder: Telefon (0 69) 4 78 78 15

Lassen Sie sich ermutigen von bewegenden
Musik-Clips, Ausschnitten aus der
Full Flame-Filmserie und einer Predigt
von Reinhard Bonnke.

Stiftung Reinhard Bonnke Foundation • Postfach 60 08 80 • 60335 Frankfurt am Main



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.

SIMPLIFY?

EINFACH NACH DER BIBEL LEBEN

Denn ihr alle seid Kinder des Lichtes und Kinder des Tages. 1. Thessalonicher 5,5

Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch das alles zufallen. Matthäus 6,33

Darum, wer diese meine Rede hört und tut sie, der gleicht einem klugen Mann, der sein Haus auf Fels baute. Als nun ein Platzregen fiel und die Wasser kamen und die Winde wehten und stießen an das Haus, fiel es doch nicht ein; denn es war auf Fels ge- gründet. Matthäus 7,24-25

In des Gerechten Haus ist großes Gut. Sprüche 15,6b

Menschenfurcht bringt zu Fall; wer sich aber auf den HERRN verlässt, wird beschützt. Sprüche 29,25

Der ist wie ein Baum, am Wasser gepflanzt, der seine Wurzeln zum Bach hin streckt. Denn obgleich die Hitze kommt, fürchtet er sich doch nicht, sondern seine Blätter bleiben grün; und er sorgt sich nicht, wenn ein dürres Jahr kommt, sondern bringt ohne Aufhören Früchte. Jeremia 17,8

Und er sprach zu mir: Es ist geschehen.

Ich bin das A und das O, der Anfang und das Ende.
Ich will dem Durstigen geben von der Quelle des lebendigen
Wassers umsonst. Offenbarung 21,6

Es (das Reich Gottes) gleicht einem Senfkorn, das ein Mensch nahm und in seinen Garten säte; und es wuchs und wurde ein Baum, und die Vögel des Himmels wohnen in seinen Zweigen. Lukas 13,19

Ich liege und schlafe ganz mit Frieden; denn allein du, HERR, hilfst mir, dass ich sicher wohne. Psalm 4,9

Du bist mein Schirm, du wirst mich vor Angst behüten, dass ich errettet gar fröhlich rühmen kann. Psalm 32,7

Denn du überschustest ihn mit gutem Segen du setzest eine goldene Krone auf sein Haupt. Psalm 21,4

Habe deine Lust am HERRN; der wird dir geben, was dein Herz wünscht. Psalm 37,4

Seht die Vögel unter dem Himmel an: sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in die Scheunen; und euer himmlischer Vater ernährt sie doch. Seid ihr denn nicht viel mehr als sie? Matthäus 6,26

Du schenkst mir voll ein. Psalm 23,5b

Männer werden müde und matt, und Jünglinge straucheln und fallen; aber die auf den HERRN harren, kriegen neue Kraft, dass sie auffahren mit Flügeln wie Adler, dass sie laufen und nicht matt werden, dass sie wandeln und nicht müde werden. Jesaja 40,30-31