

ADAM ONLINE

Nr. 36 September bis November 2013 · € 1,75/CHF 3,00

Für den Mann
mit Werten

www.adam-online.de

WAS MÄNNER WIRKLICH FÜRCHTEN
WARUM HABEN MÄNNER ANGST VOREINANDER?



Männer- Ängste

NEU im Buchhandel



*Pastor ohne Tränen
- es ist möglich
Sunday Adelaja*

ISBN 978-3-8482-0693-3

Auch als E-Book verfügbar!



ISBN 978-3-7322-4266-5



ISBN 978-3-8448-0239-9



Die „History Makers -
Bibelschule“ findet
in Frankfurt am Main
ab Oktober 2013 statt.

www.itl-godembassy.de



www.sundayadelaja.de



2010 konnten wir das erste Altenheim für verarmte Holocaust-Überlebende in Israel eröffnen. Ihre Spende hilft diesen Menschen, Ihren Lebensabend in Würde zu verbringen.

Der Holocaust hat ihnen alles genommen.

Wir können ihnen etwas davon zurückgeben. Jetzt. Aber nicht mehr lange.



Spendenkonto: 40 20 200 . BLZ: 520 604 10
www.icej.de

glaubenszentrum.de/maenner



24.-27.OKTOBER 2013

**REFORMATION
DER MÄNNERHERZEN**

PRIESTER & PROPHETEN

GLAUBENSZENTRUM
Bad Gandersheim

INHALT

4 | Männerprobleme

WAS MÄNNER WIRKLICH FÜRCHTEN

Ein Einblick in die männlichsten Ängste

6 | Männerprobleme

BIN ICH (K)EIN ECHTER MANN?

Interview mit David Murrow

7 | Männerprobleme

WARUM HABEN MÄNNER ANGST VOREINANDER?

Mut zur Offenheit

8 | Männerprobleme

BEFREIT AUS DEM WÜRGEGRIF F DER ANGST

Panikattacken überwinden

10 | Männer der Bibel

KLEINER BRUDER, GROSSER KRIEGER

Davids Kampf für seinen Gott

11 | Männergesundheit

ACHTSAMKEIT

Eine Befreiung zum Hier und Jetzt

12 | Eva online

DÜRFEN MÄNNER ANGST HABEN?

16 | Das letzte Wort

ANGST

RUBRIKEN

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

Titelbild: photocase.com © vandelay



photocase.com © blonderdani

WOVOR HABEN MÄNNER ANGST?

Wissen Sie, wovor die Menschen am meisten Angst haben? Vor dem Tod? Vor einem weiteren Weltkrieg? Vor Krebs? Angeblich ist es bei den meisten Menschen etwas viel Banaleres: Vor dem Halten einer öffentlichen Rede! Das meinte jedenfalls der Referent eines Rhetorikseminars, an dem ich vor vielen Jahren teilnahm.

Vielleicht hat ja auch ein Frauenmagazin recht mit seiner Annahme, die fünf größten Ängste des Mannes seien folgende:

- Angst vor dem Jobverlust
- Angst vor Impotenz
- Angst, die Partnerin zu verlieren
- Angst, seine Freiheit aufgeben zu müssen
- Angst vor Haarausfall

Fest scheint mir jedenfalls zu stehen: Vor irgendetwas hat so gut wie jeder Mann Angst! Mag ein Mann noch so cool wirken, in seinem Innern verbirgt er meist bestimmte Ängste, die er nur selten preisgibt. Das wäre sicher auch ein gutes Thema für einen Männerkreis: „Wovor habe ich Angst?“

Themen dieser Ausgabe

Hans-Joachim Heil, ehemaliger Pfarrer, erläutert in seinem Grundlagenartikel, mit welchen Ängsten sich Männer herumschlagen und wie sie ihnen begegnen können (S. 4-5). Autor David Murrow („Warum Männer nicht zum Gottesdienst gehen“) fragten wir in einem Interview, welche männlichen Ängste er entdeckt hat (S. 6). Lebensberater Tobias Mock und Karsten Sewing beschreiben, warum Männer Angst voreinander haben (S. 7). Um Panikattacken geht es in dem Artikel von Claudius Schillinger (S. 8-9). Dass lähmende Furcht auch der Bibel (und ihren Männern) nicht unbekannt ist, zeigt Autor Frank Krause in seinem Artikel auf (S. 10). Um „Achtsamkeit“ und ihre befreiende Wirkung geht es in dem Beitrag von Franziskanerpater P. Christoph Kreitmeir (S. 11). Schließlich stellt Natalie Enns, Redakteurkollegin aus dem Bibellesebund, die Frage: „Dürfen Männer überhaupt Angst haben?“ (S. 12).

Dass auch Sie Ihren Ängsten positiv begegnen können, das wünscht Ihnen


Emmerich Adam
Chefredakteur



dieses Exemplar wurde bei www.dierotationsdrucker.de gedruckt

 **dierotationsdrucker**

WAS MÄNNER WIRKLICH FÜRCHTEN

EIN EINBLICK IN DIE MÄNNLICHSTEN ANGSTEN

Über Moshe Dayan wurde gesagt, er kenne keine Angst. Ob das zutrifft, will ich nicht beurteilen. Es wäre jedenfalls sehr ungewöhnlich, da jeder Mensch natürlicherweise Angst empfindet. Angst zählt zu den Schutzmechanismen, die das Individuum in Gefahrensituationen befähigen, zu fliehen oder zu kämpfen.

Tritt die Angst gehäuft auf, wirkt sie hemmend auf die Lebensentfaltung. Dieser Schutzmechanismus meldet sich dann bei Anlässen, die keine existenzielle Bedrohung darstellen, sondern eher als Störungen der Wahrnehmung, der Beziehung oder als Fehleinschätzung der eigenen Position anzusehen sind. Ängstlichkeit führt zu Unsicherheit und Hemmungen. Außer der Ursachenforschung zielen Therapien auf Angstabbau und die Stärkung der Persönlichkeit. Wer um seine Kapazitäten weiß und sich mehr zutraut, hat weniger Angst.

1 Männliche Ängste

Männer haben ganz unterschiedliche Ängste. Man(n) möchte unter keinen Umständen schwach wirken oder so wahrgenommen werden. Nach eigener Rollenzuschreibung hat er immer stark oder „cool“ zu sein. Er erwartet von sich selbst, über den Problemen stehen und diese locker lösen zu können und hat den Eindruck, dass auch sein Umfeld dies erwartet. Wer Schwäche zeigt und wem manches misslingt, gilt als Versager.

Die Familie nicht versorgen zu können, eine ungünstige Diagnose beim Arzt zu bekommen u.ä. gehört eher zu den geläufigen Befürchtungen eines Mannes.

2 Wie gehen Männer mit Angst um?

Männer sind selten bereit, eigenen seelischen Konflikten auf den Grund zu gehen. Stattdessen verdrängen und kompensieren sie. Die „Leichen im Keller“ zu suchen und zu beseitigen, ist nicht Sache des Mannes. Er vermeidet die Beschäftigung mit den in der Vergangenheit fehlgelaufenen Dingen, die in der Regel zu den heute vorliegenden Störungen und Konflikten führten.

Als Seelsorger oder Therapeut lässt es sich mit der Frau leichter arbeiten. Im Gegensatz zu ihr hat der Mann Angst vor der Aufdeckung des eigenen Inneren. Er tritt die Flucht nach außen an und definiert sich über eine Rolle (Beruf, Hobby etc.), bei der er nicht in Frage gestellt wird, sondern rundum Bestätigung erfährt. Diese Männer sind reifescheu.

Ein Mann ist in der Regel bereit, konkrete Verhaltensratschläge aufzugreifen. Aber in die Tiefe zu blicken und sich selbst völlig anders betrachten zu lernen, umgeht er. Es verunsichert ihn, eine erarbeitete, bekannte Sichtweise aufzugeben. Wer sich aber dieser Aufgabe stellt, erfährt viel über sich und seinen inneren Werdegang. Seine Identität wird differenzierter. Dadurch wird die Weiterreife der Persönlichkeit eingeleitet, die für die Bewältigung des aktuellen Konflikts sowie künftiger Konflikte unerlässlich ist.

3 Sexuelle Ängste

Eine weitere Angst des Mannes besteht darin, sexuell zu versagen. Dies betrifft sowohl junge als auch ältere Männer. Während Frauen oftmals nur



Zärtlichkeit suchen, ist der Mann bestrebt, potent und leistungsfähig zu sein. Eine Beeinträchtigung dieser Funktion hat Auswirkungen auf seinen Selbstwert. Erwartet die Frau denn wirklich, dass er immer kann? Er setzt sich selbst unter Druck, weil er Vorgaben umsetzen will, die er in den Medien aufgegriffen hat.

Männer pflegen, ihre Ängste zu verheimlichen, besonders vor ihrer Frau. Warum? Würde sie ihn vielleicht weniger lieben, wenn er sie in seine Gefühle blicken ließe? Ich habe noch keine Frau getroffen, die ihren Mann verachtet hätte, wenn er ihr mitteilte, wie es in ihm aussieht. Häufig wird er ihr umso sympathischer, je mehr er sich ihr öffnet. Mit einer gespielten Stärke kann sie nichts anfangen. Offen geäußerte Sorgen und Ängste bringen ihn ihr näher.

Seine Gefühle zu zeigen gelingt dem Mann oftmals nicht, weil er sie kaum zulässt. Zudem kann er sie selten in Worte fassen.

4 Sehnsucht und Angst

Der Mann hat Sehnsucht nach der Frau – und er hat Angst vor ihr. Die Frau ist anders. Bei ihrer Erschaffung hat Gott sie aus ihm genommen und sie ihm zur Seite gestellt. Sie stammt aus demselben Material, hat aber ein eigenständiges, „unmännliches“ Denken und Fühlen. Dies macht sie für den Mann so reizvoll und zugleich so schwer verständlich. Die Frau erscheint ihm



photocase.com © emoji



Hans-Joachim Heil ist Pfarrer im Ruhestand, Vorsitzender der *Family Life Mission* und seit 1967 mit Ruth verheiratet. Er hat sechs Töchter und fünf Söhne.

in Erklärungsnot. Was man intuitiv erkannt hat, lässt sich nicht erklären, sondern allenfalls im Vollzug verifizieren oder falsifizieren. Die für ihn nicht fassbare Intuition irritiert den Mann.

Auch die Bedürfnisse sind unterschiedlich. Häufig will die Frau reden und der Mann will seine Ruhe. Er hat Angst vor der Kommunikation mit seiner Frau. Sie stellt ihm Fragen, deren Sinn er nicht versteht, und interessiert sich für Details, die ihm irrelevant erscheinen. Das Besprechen von Sachfragen wird dadurch zu einem emotionalen Problemstück.

Das Gelingen einer Ehe steht oftmals in direktem Zusammenhang mit einer gelungenen Kommunikation. Wo sie fehlerhaft ist, schleichen sich Missverständnisse ebenso ein wie Gefühle des Nicht-ernst-Genommen-Werdens oder der Ablehnung. Wenn ein Mann lernt, sich für seine Frau zu öffnen, wird er Freude an der Unterhaltung haben. Auch die Lösung anstehender Fragen wird besser gelingen.

Die Angst vor der ebenbürtigen Frau

Die Umbruchszeit der späten sechziger und siebziger Jahre brachte ein Hinterfragen tradierter Rollen und Verhaltensweisen mit sich. Am meisten Angst vor der Veränderung hatten die Männer. Sie fürchteten einerseits das Chaos, andererseits die Frauenherrschaft, wenn diese stärker positioniert würden.

In der Sexualität hatte die Frau bisher zu funktionieren. Eigene Bedürfnisse sollte sie nicht anmelden; auch wären viele Männer nicht bereit gewesen, adäquat darauf einzugehen. Die sexuelle Revolution führte zur Verwerfung dauerhafter Beziehungen und zur Überhöhung promiskuitiver Bedürfnisse. Manches klang, als sei es von Wilhelm Reich (Orgon-Theorie) übernommen worden, für den das Erreichen des Orgasmus die Lösung aller seelischen Schwierigkeiten nach sich zog. Der Aufklärer Oswalt Kolle hatte ein ganz anderes Ziel. Die Impulse der neuen Bewegung wollte er nutzen, um das Paar zu stärken. So versuchte er mit seinen Veröffentlichungen und Filmen, dem Mann die Angst vor einer ebenbürtigen Frau zu nehmen. Auch wurden Tipps zu einem liebevollen sexuellen Umgang miteinander gegeben. Der Dokumentarfilm „Deine Frau – das unbekannte Wesen“ machte Mut, sie zu entdecken. Dabei entwickelte auch der Mann sich zu einem besseren und verständnisvolleren Gegenüber.

Die Angst abtragen

Niemand muss seine Angst behalten. Man kann sie in Vertrauen verwandeln, indem man sich mit den eigenen Reaktionsmustern beschäftigt und diese hinterfragt. Oft haben sie eine biographische Zuordnung (Beobachtungen, Erfahrungen, Vorurteile) und sind daher ungeeignet für die aktuelle Beziehung. Die Hilfe eines Seelsorgers oder Therapeuten ist bei der Entwicklung neuer, adäquater Denk- und Verhaltensweisen hilfreich, oft sogar unerlässlich. Auch der Frau tut es gut, wenn sie sich *den* Mann sowie *ihren* Mann erklären lassen kann. So findet auch sie einen Zugang zu seiner ihr fremden Innenwelt. Das neue Verständnis führt zur Vertrautheit und zum Vertrauen. Für Angst ist kein Raum mehr. *Er* will mir ja nichts Böses, entdeckt sie. Und *sie* ist doch nicht so kompliziert und widersprüchlich, wie er bisher meinte. Diese gegenseitige Erkenntnis vertieft die Verbindung der beiden.

Die Angst des Mannes vor der Frau lässt sich, wie viele Ängste, abtragen. Durch die neue Denkweise wird einem bewusst, welche Schätze in der Persönlichkeit des Gegenübers schlummern. Die Frau ist dann nicht mehr „das unbekannte Wesen“, wie Oswalt Kolle seine Dokumentationen betitelte, sondern man ist sich Freund, Gehilfe, Weggefährte und bester Vertrauter geworden. Die Ein-Fleisch-Werdung (1 Mose 2,24) hat nun auch die Herzen erreicht. Theodor Bovet („Die Ehe – das Geheimnis ist groß“) bezeichnet dies als die „Wir-Person“. Das Ich und das Du werden untrennbar eins und verschmelzen zum Wir.

AO

manchmal wie ein Wesen aus einer anderen Welt. Sie ist als Komplettierung gedacht, wird aber oft als Konkurrenz empfunden, als wollte sie den Mann verdrängen oder beherrschen. In die Geschichte des Christentums und der Gesellschaft sind solche Befürchtungen schon früh eingedrungen. Sie führten zur Unterdrückung der Frau. Ganz ausschalten konnte man die Frau nicht; so wollte man sie zumindest einhegen.

In der Regel sind Männer stärker rational bestimmt. Frauen haben eine bessere Intuition und reaktivere Emotionen. Letzteren versagt sich der Mann, weil sie nicht in sein rationales Denken hineinpassen. Hierdurch verarmt er allerdings. Die Fülle aller Denk- und Wahrnehmungsmöglichkeiten ist erst dann gegeben, wenn Mann und Frau in ihrer Beziehung gleichberechtigt sind. Frauen sind nicht unlogisch; sie haben eine andere Logik als der Mann, nämlich eine „Gefühls-Logik“.

Die Angst vor Kommunikation

Häufig hat die Frau das größere Mitteilungsbedürfnis. Der Mann sieht ein Problem und sucht nach einer Lösung. Dies geschieht meist ohne Kommunikation. Die Frau dagegen kommuniziert das Problem und wägt verschiedene Lösungswege ab. Oft genug hat sie aufgrund ihrer Intuition eine Lösung parat, die sie nicht begründen kann, von der sie aber überzeugt ist, dass sie funktioniert. Fragt der Mann nach dem Warum, gerät sie

BIN ICH (K)EIN ECHTER MANN?

INTERVIEW
MIT
DAVID MURROW

David Murrow ist ein bekannter Autor und Redner zum Thema „Männer und Gemeinde“. Seine Beobachtung: Vieles von dem, was wir als Männlichkeit kennen, entstammt der Angst, kein echter Mann zu sein. Wir sprachen mit ihm über die größte Angst des Mannes – und wie er zum echten Mann wird.

Adam online: Sie haben intensiv darüber geforscht, wie Männer ticken. An Ihrem Buch „Warum Männer nicht zum Gottesdienst gehen“ hat mich fasziniert, wie viel Angst Männer davor haben, unmännlich zu erscheinen. Was haben Sie darüber herausgefunden?

Murrow: Männer sind, oft unbewusst, sehr darauf bedacht, männlich zu sein. Fragt man einen jungen Mann: „Machst du dir Gedanken über deine Männlichkeit?“, so verneint er zwar, an seinem Verhalten kann man aber beobachten, dass er vieles tut, um seine Männlichkeit zu beweisen.

Männer trinken übermäßig, rauchen, fluchen, spielen Gewaltspiele und kämpfen mehr als Frauen. Sie gehen mehr Risiken ein und sterben oft jung, weil sie versuchen, „männlich“ zu sein. Das Problem entsteht also, weil junge Männer das Christentum als etwas betrachten, das einen schwach, weich und sensibel macht. Viele von ihnen glauben, Christ zu sein, sei unmännlich.

Können Sie Beispiele typischer Ängste nennen?

Die Gesellschaft lacht über Männer, die feminine Dinge tun. „Murrows Eiserne Geschlechterregel“ lautet: Frauen dürfen maskulin

sein; Männer dürfen nicht feminin sein. Frauen tragen Hosen; Männer tragen keine Röcke. Frauen drängen in männliche Berufe (Arzt, Anwalt), Männer vermeiden weibliche Berufe (Krankenschwester, Erzieherin). Die Werbung macht sich über Männer lustig, die „weibische“ Dinge tun, wie enge Jeans zu tragen oder zu zweit aufs Klo zu gehen, bewundert aber Frauen, die „Männliches“ tun, wie etwa einen Berg zu besteigen oder Siege beim Sport einzufahren.

Weshalb haben wir solche Ängste? Werden wir nicht einfach als Männer geboren und können unsere Männlichkeit deshalb nicht verlieren?

Ein Mann zu sein ist eine biologische Angelegenheit, aber Männlichkeit ist eine Charaktereigenschaft, die ein Mann erringen und unter großen Schwierigkeiten behaupten muss. Jeder Junge wird normalerweise von einer Frau ernährt und großgezogen. Irgendwann muss er seine Mutter zurückweisen und männliche Rollen annehmen. Das Überleben früherer Gesellschaften hing davon ab, dass Männer sich als solche verhielten, wenn Gefahr drohte – mutig, heldenhaft, aufopfernd. Wie eine Gesellschaft Männlichkeit definiert, bestimmt die Qualität ihrer Männer.



photocase.com © froodmat

Ist ein Mann – besonders ein Macho – also ein großer Schwindler, ständig besorgt, so zu tun, als sei er männlich, ohne es jemals wirklich zu werden? Jemand, der hofft, dass es irgendwie abfärbt, wenn er es nur verzweifelt genug versucht?

Der Macho-Mann ist ein unvollständiger Mann. Über ihn schreibe ich in meinem Buch „Der Pfad – Der geheime Weg großer Männer“. Er ist so damit beschäftigt, seine Männlichkeit zu beweisen, dass er die wahre Bedeutung des Mannseins übersieht.

Wo unterscheidet sich ein authentischer Mann vom idealisierten Bild?

Wir gehen in den christlichen Gemeinden oft zu sehr in die eine Richtung: Ein Mann wird als weich, emotional, familienorientiert und sensibel definiert.

In „Der Pfad“ stelle ich den Weg des Mannseins als einen Berg mit zwei Seiten dar: einer sanften, femininen und einer harten, maskulinen Seite. Ein echter Mann muss beide Seiten gemeistert haben. Konzentriert er sich nur auf eine, bleibt er unvollständig.

Gibt es Strategien, um als Mann echt zu werden?

In meinem Buch beschreibe ich den Weg zur Männlichkeit als eine Reihe von drei Reisen: Unterordnung, Stärke und Aufopferung. Die erste führt uns in die weibliche Richtung. Ein Mann, der Jesus nachfolgen möchte, muss sich in Richtung Schwachheit, Verletzlichkeit und Liebe bewegen. Hat er sein Herz erst einmal Christus untergeordnet, wird der Geist beginnen, ihn auf die Reise der Stärke zu schicken, hin zur klassischen Männlichkeit. Hier geht es um Mut, Entschlossenheit und Aggression. Die letzte Reise hat mit Aufopferung zu tun und geht wiederum in eine feminine Richtung.

Diese drei Reisen sieht man im Leben jedes großen Mannes der Bibel: Moses, David, Paulus und bei Jesus Christus selbst.

Viele unserer Leser sind christliche Männer, die nicht unbedingt Zugang zu einer Männergruppe haben. Welche praktischen Tipps können Sie ihnen geben?

Jesus hat gesagt: „Wo immer zwei oder drei versammelt sind, bin ich mitten unter ihnen.“ Eine christliche Männergruppe muss nicht groß sein. Treffen Sie sich regelmäßig mit einem Freund zum Gebet und zur gegenseitigen Unterstützung. Das kann Ihr Leben verändern. **AO**



David Murrow ist Dokumentarfilmer, Autor und Redner. Er ist verheiratet, hat drei Kinder und lebt in Alaska. – **Peter Müller** führte das Interview.

Weitere Informationen über die Arbeit von David Murrow finden Sie unter www.churchformen.com. Mehr über die drei Reisen zur Männlichkeit: www.threejourneys.com

WARUM HABEN MÄNNER ANGST VOREINANDER? MUT ZUR OFFENHEIT



photocase.com © bungo

Anfang Juni saßen fast 25 Männer bei uns zusammen. Kurz vor Beginn bot sich uns folgendes Bild: Über 20 Männer saßen schweigend in einem großen Kreis – leicht unsichere Blicke – die anderen taxierend. Wir waren uns sicher: Hätten wir 25 Frauen vor uns sitzen gehabt: Das wäre lauter gewesen!

Wovor haben wir Angst?

Warum um alles in der Welt haben wir Männer voneinander (zumindest teilweise) eigentlich Angst? Jetzt könnte sich sofort der Protest erheben: „Ich habe doch keine Angst! Außerdem muss ich doch nicht immer reden!“ Oder wir philosophieren: „Wir Männer sind halt anders als Frauen!“ Das stimmt ja auch. Dennoch kann dies nicht darüber hinwegtäuschen, dass Männer untereinander auch Katz und Maus spielen – oder einen möglichst intelligenten, coolen Gesichtsausdruck aufsetzen: „Ich habe alles im Griff! Mein Leben läuft rund.“

Wir, Tobias und Karsten, haben seit vielen Jahren eine sehr tiefe Männerfreundschaft. Wir nennen das *Zweierschaft*. Diese Freundschaft war die Grundlage für unsere Berufung und unseren Dienst, vor allem an Männern. Als wir uns kennenlernten, sagten wir uns: „Jesus, mach uns zu Männern, wie du das gewollt hast!“ Also begannen wir, einander unsere Lebensgeschichten zu erzählen. Im Laufe des Kennenlernens stießen wir auch schnell an Grenzen, z. B. bei den Themen Sexualität, Pornografie usw. Klar haben wir darüber gesprochen. Eines bemerkten wir aber dabei sehr schnell: In uns sitzt eine tief liegende Angst, als Mann abgewertet oder als unmännlich eingestuft zu werden. Was passiert, wenn ich den anderen in meine Unvollkommenheit hineinsehen lasse? Mal ehrlich: Welcher Mann will denn nicht „alles im Griff“ haben? Die Angst vor dem Versagen und dass uns jemand genau dieses Versagen vor Augen führt, bringt uns dazu, uns voreinander zu verstecken. Also tun wir alles dafür, damit die anderen nicht entdecken, was *wirklich* in uns steckt.

Mutige Männer

Wer hat uns als Männer denn auch beigebracht, wirklich echte, tiefe Freundschaften zu pflegen? Wer hat uns ganz praktisch gezeigt, wie „Mann“ das macht? Ist es nicht überwiegend so, dass uns das keiner gezeigt hat? Jetzt stellen wir einmal folgende These auf: Wenn wir Männer intensive, ehrliche, authentische Freundschaften leben würden, hätte dies Auswirkungen auf

unsere Ehen, Familien, Freundschaften und sonstigen Beziehungen.

Gut dran sind diejenigen Männer, die mutig genug sind, ihre Unvollkommenheit zu zeigen und sich ihrer Angst zu stellen. In unserer Männergruppe – einer „einjährigen Reise zum Mannsein“ mit wöchentlichen Treffen und zwei gemeinsamen Wochenenden – und auf den Abenteuertouren für Männer machen wir bei *LIVE e.V.* die Erfahrung, dass es letztlich um Ermutigung geht: Da sind die anderen, die mich aufrichten, wenn ich mir zum x-ten Mal wieder Pornoclips reingezogen habe; oder sie ermutigen mich, meine Position auf der Arbeit zu beziehen. Wir sind gemeinsam unterwegs und zeigen uns die Wunden, die „das Leben so geschlagen“ hat. Dafür brauchen wir keine Vorträge oder Moralpredigten. Wir brauchen Ehrlichkeit voreinander, und das kostet Mut! Es ist ein so phantastisches Erlebnis, wenn Männer authentisch sind, sogar mal miteinander weinen können oder sich in den Arm nehmen. Das verändert uns Männer, wenn wir anfangen, uns zu zeigen! Dies muss allerdings geübt werden, es klappt nicht sofort oder von allein.

Öffnung braucht einen Schutzraum

In welcher Umgebung könnten Sie sich öffnen? Ist das überhaupt vorstellbar für Sie? Bei unseren „Abenteuertouren für Männer“ – eine Woche mit ein paar Männern unterwegs in der Wildnis – machen wir die Erfahrung, dass sich die Männer durchaus öffnen können; es braucht dafür aber einen Schutzraum. Der ist unverzichtbar und sollte gewährleistet sein.

Nach einer unserer Abenteuertouren schwärmte einer der Teilnehmer: „Diese Tour war einfach nur genial! Als die Männer abends ihre Lebensgeschichten erzählten, war das spannend und berührend zugleich, und durch diese Offenheit ist der Umgang miteinander herzlicher und rücksichtsvoller geworden. Das gut temperierte Wasser (eisig), das laue Lüftchen (noch eisiger) und die schöne Gemeinschaft (herzerwärmend) ließen einem das Herz höher schlagen.“

AO



Dr. Tobias Mock ist verheiratet und hat vier Kinder. **Karsten Sewing** ist verheiratet und hat zwei Kinder. Beide sind Berater, Therapeuten, Coaches und mehr ... Sie leiten den Dienst von *LIVE e.V.* in Bünde/Westfalen.



Der Flyer „Abenteuertouren für Männer“ kann bei *LIVE e.V.* angefordert werden: info@live-gemeinschaft.de

Tipps zur Zweierschaft können von der *LIVE*-Website kostenlos heruntergeladen werden: www.live-gemeinschaft.de

BEFREIT AUS DEM WÜRGEGRIFF DER PANIKATTACKEN ÜBERWINDEN

AN

Genau in dem Augenblick, in dem sich am 8. Februar 1995 gegen 10.30 Uhr das Leben von Lucas Bernhard* (Name von der Redaktion geändert) unvermittelt änderte, stand ihm schlagartig das Bild der „Hiroshima-Taschenuhr“ vor Augen, die exakt beim Abwurf der ersten Atombombe 1945 stehen blieb und unter den Trümmern gefunden wurde. Denn völlig unvermittelt überfiel Lucas während einer Vorlesung an diesem Mittwochvormittag eine Panikattacke; er meinte, ohnmächtig zu werden und befürchtete, ersticken zu müssen. Diese erste Panikattacke dauerte nur wenige Sekunden – und doch sollte sie sein künftiges Leben nachhaltig prägen.



Claudius Schillinger arbeitet als Referent für Unternehmenskommunikation in einem Stuttgarter Krankenhaus und als Redakteur für verschiedene christliche Zeitschriften. Er ist verheiratet und hat zwei Kinder.

Von Angst überwältigt

Warum Menschen von Angst- und Panikattacken regelrecht überfallen werden, kann viele Gründe haben: Stress, ungelöste Konflikte, eine nicht erkannte (organische) Krankheit, traumatische, unbewältigte Erfahrungen ... „Bei mir gab es mehrere Ursachen: Mich belasteten als damaliges Mitglied des Leitungskreises einer christlichen Studentengruppe seit Wochen die heftigen Auseinandersetzungen um die ‚richtige‘ Theologie. Außerdem studierte ich ein Exotenfach, und je näher meine Abschlussprüfung rückte, desto mehr wurde mir bewusst, wie schlecht es – menschlich gesehen – um meine Berufsaussichten stand. Hinzu kam, dass ich seit meiner Teenagerzeit unter Minderwertigkeitsgefühlen litt, die ich durch Leistung und den Drang, im Mittelpunkt zu stehen, zu kompensieren versuchte.“

Für Lucas begann eine extreme Leidenszeit, ihn packte die sogenannte „Platzangst“ mit Herzklopfen, Schwindelgefühlen, Atemnot und Schwitzen. Daher vermied er jede Zugfahrt, in der der Zug nicht mindestens alle zwanzig Minuten einen Halt einlegte. Bei Vorlesungen musste Lucas immer am Rand oder hinten sitzen.

Dank vieler Gespräche mit einem therapeutisch erfahrenen Seelsorger schaffte es Lucas, seine Ängste einigermaßen in Griff zu bekommen – ohne die sonst übliche und sehr erfolgreiche Verhaltenstherapie, bei der man sich teils unter Begleitung eines Therapeuten bewusst den angstauslösenden Situationen aussetzt bzw. mit ihnen konfrontiert wird, um so zu erfahren, dass eine Panikattacke von begrenzter Dauer und nicht lebensbedrohlich ist. Ein befreundeter Arzt empfahl ihm, aktiv seine Anspannungen abzubauen, um seine Anfälligkeit für Angst- und Panikattacken zu mindern. So begann er Sport zu treiben und erlernte die hilfreiche *progressive Muskelentspannung* nach Jacobson.

Eine Welt brach zusammen

Die Ängste bestimmten sein Leben nicht mehr weiter – bis er viele Jahre später eine schwierige berufliche Situation durchmachte: „Ich kam mit einem Abteilungsleiter absolut nicht klar. Als dieser mir ankündigte, dass er mich weghaben wollte, brachen die Ängste neu auf: Ich wurde unkonzentriert, machte viele Fehler, und vor jeder Dienstreise hatte ich panische Ängste.“

Doch statt professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, versuchte Lucas, seine immer stärker werdenden Ängste zu überdecken. „Ich schämte mich so sehr für meine Angst- und Panikattacken. Ausgerechnet ich, der schon so lange Christ war und sogar ab und zu predigte, litt unter Ängsten, die für mich Ausdruck meines mangelnden Gottvertrauens waren. Ich glaubte zwar an Gott, aber dass er mich wirklich liebt, mein Leben in der Hand hält, das konnte ich einfach nicht annehmen.“

Lucas verspürte immer wieder das Reden Gottes und dessen Ermutigung, endlich auch ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. „Zu einem Seelsorger zu gehen, das konnte ich mir vorstellen. Aber zu einem ‚Nervenarzt‘ – niemals!“

Als Lucas dann von seinem Chef mitgeteilt bekam, dass er eine neue Stelle suchen müsse, brach für ihn eine Welt zusammen. Er stürzte in eine tiefe Depression. „Eigenartig, ich kannte mich hier theoretisch gut aus – und dann erwischte es mich voll. Ich konnte morgens nicht mehr aufstehen, weil ich mich völlig gerädert fühlte. Immer wieder fing ich im Auto grundlos an zu weinen. In dieser Zeit dachte ich ganz konkret über Selbstmord nach und spielte mit dem Gedanken, mich wie der ehemalige Fußballtorwart Robert Enke vor einen Zug zu werfen.“

In der Klapse gelandet

„Gerettet“ hat ihn dann ein gläubiger Facharzt sowie

GST



photocase.com © rowan

mer, von allen geliebt zu werden, mich ja nicht zu blamieren, immer stark zu sein.“ Schmerzlich musste Lucas erkennen, dass er seine Minderwertigkeitsgefühle dadurch kompensierte, indem er ständig versuchte, im Mittelpunkt zu stehen, in dem er oft den „Clown“ spielte. „Ich setzte mich stark unter Druck: Was würden die anderen von mir denken, wenn ich für alle sichtbar eine Panikattacke erleiden und ohnmächtig werden würde – und das als Christ?“ Diese Frage trieb Lucas jahrelang um und verstärkte so fatal seine „Angst vor der Angst“. „Als ich aber zum ersten Mal meine Ängste eingestand, machte ich eine enorm befreiende Erfahrung: Statt Ablehnung erhielt ich Verständnis!“

Es stimmt, (nicht nur) Frauen mögen – zu Recht – keine „Memmen“. Aber sie schätzen Männer, die zu ihren Schwächen stehen, diese nicht ängstlich und verkrampt zudecken, indem sie beispielsweise in Alkohol oder Arbeit flüchten, sondern ihre Ängste aktiv angehen, so die Erfahrung von Lucas. Wer offen zu seinen Fehlern steht, sie einräumt und daran arbeitet, sie nicht mehr zu wiederholen und sich auch nicht scheut, Hilfe in Anspruch zu nehmen, lebt befreiter.

Nicht mehr alles im Griff haben müssen

Dass Lucas Bernhard nun kaum noch unter Angststörungen leidet, hat viele Gründe: Zum einen hat er eine neue Arbeitsstelle gefunden, bei dem sein Chef voll hinter ihm steht und er auch Fehler machen darf. Auch achtet Lucas auf eine gute „Work-Life-Balance“: Er treibt mehr Sport, versucht genügend zu schlafen und sich nicht mehr so sehr über seine Leistung zu definieren. Doch dieses Denken, das er über 30 Jahre praktiziert hat, zu überwinden, gelingt nicht so einfach. Aber er will darauf vertrauen, dass Gott ihm dabei hilft, festgefahrene Denk- und Verhaltensmuster Stück für Stück zu überwinden.

„Immer mehr denke ich, dass meine Angststörungen auch gute Seiten haben: Ich habe lernen müssen, mich von dem Gedanken zu verabschieden, alles im Griff haben zu müssen. Das kann ich auch gar nicht, und dieser Anspruch an mich selbst macht mich regelrecht krank. Außerdem wurde ich durch meine Angststörungen gezwungen, mehr auf Gott zu vertrauen und mich nicht auf das zu verlassen, was ich kann. Ich bin völlig abhängig von Gott – und das ist sehr gut so und letztlich befreiend!“

Auch die Beziehung zwischen Lucas und Gott verändert sich langsam grundlegend: „Mir wurde neu bewusst, dass wir immer unter Ängsten leiden werden – ich wahrscheinlich mehr als andere.“ Jesus hat schließlich nirgends versprochen, dass er alle unsere Ängste nehmen wird.

„Während meiner Angstphasen entdeckte ich neu, wie großartig Gottes Wort ist, besonders die Psalmen waren hier für mich ein absolutes Trostbuch. So viele Männer in der Bibel haben unter Ängsten gelitten – und erfahren, dass Gott sie in ihren Ängsten hält und sie auch davon freimachen kann.“ So kann Lucas heute nur bestätigen, was König David erlebt hat: „Als ich den Herrn um Hilfe bat, antwortete er mir und befreite mich von meinen Ängsten“ – nicht immer (sofort), aber immer wieder.

AO

sein Hausarzt. Darin konnte Lucas in aller Dunkelheit ganz klar das Handeln Gottes erkennen. Beide nahmen sich für Lucas viel Zeit und ermutigten ihn, eine stationäre Therapie zu absolvieren. „Ich war so fertig, dass ich alles tat, was sie empfahlen.“ Zum ersten Mal nahm er auch für gewisse Zeit angstlösende Medikamente ein, die er hervorragend vertrug.

Die vier Wochen in einer christlichen Fachklinik entpuppten sich rasch als die wichtigsten und wertvollsten Wochen seines Lebens: „Jahrelang hatte ich mich dagegen gestraubt, in solch eine Einrichtung zu gehen. Für mich als absolut leistungsorientierten Menschen war das eine Bankrotterklärung, das Eingeständnis des völligen Scheiterns. Ich war nun in der ‚Klapse‘ gelandet. Was hatte ich doch für ein krankes Bild von Psychotherapie! Das war etwas für Frauen, für ‚Weicheier‘ – aber doch nicht für mich!“

Lucas war überrascht, wie viele Männer in seinem Alter er dort traf: Manager, die unter Burn-out litten, „gestandene“ Männer, die beruflich viel erreicht hatten und seit Jahren mit Depressionen kämpften, Männer, die wie er unter Angststörungen litten – und sich endlich helfen ließen.

Statt Ablehnung Verständnis

Gleich in der ersten Gruppenstunde befolgte er den Rat seines Therapeuten, ganz offen den wahren Grund seines Aufenthalts zu nennen. „Das in der Runde einzuräumen, wo auch viele Frauen saßen, kostete mich so viel Überwindung wie wohl kaum etwas im Leben. Lieber hätte ich mich vor einem Millionenpublikum ausgezogen.“

Dank vieler Gespräche mit Therapeuten und Mitpatienten bekam Lucas eine neue Sicht auf seine Ängste und konnte die eigentliche Ursache für seine Panikattacken immer klarer erkennen: „Mein Ziel war es im-



KLEINER BRUDER, GROSSER KRIEGER

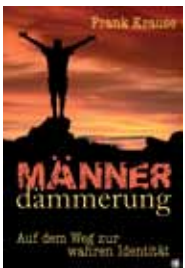
DAVIDS KAMPF FÜR SEINEN GOTT

Die Männer standen angesichts Goliaths, des gewaltigen Kämpfers des Feindes, gelähmt vor Furcht – und das bereits seit über einem Monat. Eine ekelhafte Pattsituation! Der Riese schüchterte sie ein, forderte sie heraus und gab ihnen zu verstehen, was für Memmen sie seien – Tag für Tag.



Frank Krause ist Krankenpfleger, war 20 Jahre Gemeindeführer und hat sich besonders in der Männerarbeit engagiert. Er ist Autor mehrerer Bücher.

Der Autor hat mehrere Bücher geschrieben, u. a. das Männerbuch „Männerdämmerung“ (GloryWorld-Medien, Bruchsaal 2010), das wir in *Adam online* Nr. 22 vorstellten.



Wir kennen vermutlich die Geschichte (1 Sam 17). Auch die Brüder von David waren in die Armee eingezogen worden, ihnen bringt David von Zuhause etwas zu essen ins Feld – und wundert sich über die Lästerungen von Goliath und die kollektive Lähmung des Heeres. Das Gerede des Feindes hat auch seine Brüder längst bezwungen, sie haben resigniert, sind demoralisiert wie der Rest des Heeres und ärgern sich mächtig über die Fragen ihres kleinen Bruders, der schließlich keine Ahnung vom Krieg hat. Wie ein Zauber liegen die täglichen Erniedrigungen Goliaths auf ihnen, schließlich haben sie seit 40 Tagen nichts anderes zu hören bekommen, als dass sie Loser seien. Das zeigt Wirkung. Sie stehen unter unglaublicher Spannung: Vor ihnen der Riese, hinter ihnen ihr Chef, König Saul, der Druck macht, dass es weitergehen muss, schließlich kostet so ein Krieg Geld ...

Männer in Bedrängnis

Diese Geschichte steht in der Bibel, weil sich die Strategie des „Feindes“ heute noch genauso bewährt: Männer werden mit Umständen,

Herausforderungen und Fragen konfrontiert, denen sie sich nicht gewachsen fühlen, die sie beschämen und auf die sie keine Antworten haben. Das ist für einen Mann schwer zu ertragen, da er meint, ein richtiger Mann schaffe einfach alles und habe stets die passende, coole Lösung parat. Ich kenne Männer, die so entehrt, entwaffnet und gedemütigt wurden, dass sie sich tief in sich zurückgezogen und komplett dicht gemacht haben. Niemand kommt an sie heran, sie verlassen ihre Deckung niemals. Sie stehen unter Dauerspannung, weil ihnen von allen Seiten Druck gemacht wird – und sie befinden sich in einer Sackgasse, es geht nicht vorwärts, und der Weg zurück ist auch versperrt. Also halten sie durch und wollen nur eines: in Ruhe gelassen werden.

Als David die Szene betritt und „dumme Fragen“ stellt, entlädt sich der angesammelte Druck, und der kleine Bruder bekommt gehörig eins übergezogen. Ja, wenn Männer in Bedrängnis geraten, können sie auch ganz Unschuldige, etwa ihre Frauen oder Kinder, dafür büßen lassen, dass diese dumme Fragen stellen.

Mit Gott am Lagerfeuer

Was ist bei David anders? Er steht nicht unter der kollektiven Lähmung, denn er hat sich nicht 40 Tage lang die Verhöhnungen Goliaths angehört. Außerdem denkt

er nicht wie ein Soldat, er ist nicht gefangen in der Box militärischer Planspiele: Saul gibt ihm seine Rüstung für den Kampf, aber David kann sich darin gar nicht bewegen, er macht alles ganz anders. Er handelt gegen alle Traditionen und Regeln, er irritiert Freund wie Feind – und gewinnt mit minimalstem Aufwand, selbst die Steine für seine Schleuder sammelt er sich selbst. Der Chef kann zufrieden sein ...

Was können wir aus dieser Geschichte lernen? Um unseren „Goliath“ zum Schweigen zu bringen, müssen wir um eine Haltung wie David ringen, eine geradezu naive Vertrautheit mit Gott. Vielleicht müssen wir uns aus dem Kampfgebiet zurückziehen und irgendwo weit abseits davon zur Besinnung kommen, um die überaus einfachen Lösungen von Gott hören zu können, die er uns ins Ohr flüstert, wenn wir nur einmal still halten und glauben könnten, dass er auf unserer Seite ist. Dafür ist es wichtig, dass wir uns dem „Höhen Goliaths“ (Anklagen, Vorwürfen, Erniedrigungen etc.) entziehen und zur Normalität zurückkehren. Wie David, der bei den Tieren saß oder Lieder am Feuer sang, können auch wir uns Auszeiten mit Gott nehmen, in denen wir uns auf ihn einlassen. Dann können auch wir wieder ganz anders denken und fühlen als unter der täglichen Dusche von „Goliath-Einschüchterung“. Eines Tages wird sich so die Menschenfurcht in Gottesfurcht verwandeln, die Empörung Davids wird in uns hochsteigen, und wir werden – wie er – zu unserem „Feind“ sprechen: „Du (Goliath) kommst mit Schwert, Lanze und Krummschwert. Ich aber komme zu dir mit dem Namen des Herrn, der Heerscharen, des Gottes der Schlachtreihen Israels, den du verhöhnt hast. Heute wird dich der Herr in meine Hand ausliefern ...“ (1 Sam 17,45f.)

AO

ACHTSAMKEIT

EINE BEFREIUNG ZUM HIER UND JETZT



P. Christoph Kreitmeir ist Franziskaner-pater, Sozialpädagog, Theologe und Seelsorger mit psychotherapeutischen Ausbildungen. Er lebt im *Franziskanerkloster Vierzehnheiligen* (www.vierzehnheiligen.de), wo er u. a. als Wallfahrtsseelsorger und Hausökonom tätig ist. Ferner arbeitet er in der therapeutischen Begleitung von Ratsuchenden und hat eine rege Vortragstätigkeit in der Erwachsenenbildung.

Kennen Sie das? Unser Denken und unsere Gedanken geben einfach keine Ruhe, obwohl wir in unserer Seele, in unserem oft so stressigen Alltag dringend Ruheinseln bräuchten.

Nicht-Denken ist schwer

Eine simple Achtsamkeitsübung soll zeigen, wie schwer es ist, nichts zu denken. Immer wieder wende ich es als kleines Beispiel an, wenn ich Vorträge über dieses Thema halte:

„Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl, stellen Sie die Füße nebeneinander auf den Boden, legen Sie die Hände entspannt auf Ihre Oberschenkel und halten Sie Ihren Oberkörper aufrecht. Sorgen Sie dafür, dass Sie bequem und entspannt sitzen. Schließen Sie dann die Augen. Ihre Aufgabe lautet nun: *Denken Sie eine Minute an nichts*. Bitte bemühen Sie sich, diese Übung gründlich und ernsthaft zu machen.“

Von sagen wir mal 100 Zuhörern geben nach der Übung durchschnittlich drei bis fünf Personen an, dass ihnen diese Übung gelungen ist. Diese Menschen sind in Meditation, Stilleübungen oder Achtsamkeitstraining geübt. Die anderen erleben während der Übung eine Fülle von Gedankenmustern, die jeder von uns kennt: In nur einer Minute wird an dies und jenes, an Vergangenes, noch zu Erledigendes oder an Zukünftiges gedacht, auch wenn man nichts denken will.

Das Nicht-Denken ist also schwieriger als wir oft meinen. Wir brauchen aber Auszeiten, um Kraft schöpfen zu können – auch Auszeiten im Denken. Neben der Kontemplation und der Meditation ist

das Achtsamkeitstraining eine große Hilfe geworden, zu innerer Ruhe zu finden.

Achtsamkeit als Medikament

Achtsamkeit ist eine Fähigkeit unseres Geistes, im Hier und Jetzt zu sein, wahrzunehmen, was in diesem Augenblick geschieht und dieses dann bewusst aufzunehmen. Achtsamkeit ist damit eine „*Befreiung zur Gegenwart*“ (Michael Huppertz).

Achtsamkeit wird mehr und mehr in den Bereichen Lebenshilfe und Therapie angewandt. Eine natürliche Fähigkeit des Menschen wird neu genutzt, um ein ausbalancierteres, erfüllteres und damit gesünderes Leben zu führen. An der wissenschaftlichen Fundierung der positiven Auswirkungen der Achtsamkeit wird vielfältig gearbeitet.

Achtsamkeitsmeditationen können sogar als ein *Medikament* gegen Angst, Panik, Depression, Stress, Asthma und andere Krankheiten angesehen werden.¹ Untersuchungen ergaben, dass medizinische Behandlungen allein oft nicht genügen;

die Aktivierung von geistigen Kräften leistete darüber hinaus Erstaunliches. Der Zustand von Patienten mit Panikzuständen, Ängsten und Depressionen, die an Achtsamkeitsmeditationskursen teilnahmen, änderte sich innerhalb von drei Monaten erheblich zum Positiven ohne die Zugabe von Medikamenten. Ein Patient, der an großen Schmerzen litt, sagte nach der Teilnahme an einem medizinisch begleiteten Meditationskurs: „Ich habe gelernt, dass ich nicht das Gleiche bin wie meine Gedanken, und als Folge davon, dass ich etwas anderes bin als meine Schmerzen, meine Leiden.“²

Christliche Schätze wiederentdecken

Für Christen ist es wichtig zu wissen, ob bestimmte alte oder neu entdeckte Methoden der Entspannung, der Achtsamkeit, der Bewusstseinsberuhigung oder –erweiterung mit ihrem Glauben vereinbar sind. „Achtsamkeit“ ist sehr mit dem christlichen „Seid wachsam“ verwandt, das gläubige Christen zweimal jährlich in besonderen Zeiten einüben, um spirituell wieder achtsamer, lebendiger und bewusster zu werden: der Adventszeit und der österlichen Bußzeit, der Fastenzeit.

Der große spirituelle Bereich von Achtsamkeit und Meditation, den das Christentum (und der Buddhismus) abdeckt, wird in den kommenden Jahren noch einige gute und interessante Verbindungen mit der modernen und spiritualitätsoffenen Psychologie liefern. Das Christentum hat hier große Schätze, die wieder neu gehoben werden wollen. **AO**

Anmerkungen:

¹ Vgl. Daniel Goleman, *Die heilende Kraft der Gefühle*, München 2001, 175 – 179.

² Ebd., 179.

Vom Autor empfohlene Literatur

- **Michael Huppertz, Achtsamkeit. Befreiung zur Gegenwart.** Achtsamkeit, Spiritualität und Vernunft in Psychotherapie und Lebenskunst, Paderborn 2009.
- **Michael Huppertz, Achtsamkeitsübungen.** Experimente mit einem anderen Lebensgefühl. 85 Anleitungen für die Praxis, Paderborn 2013, 3. Auflage.
- **Linda Lehrhaupt/Petra Meibert, Stress bewältigen mit Achtsamkeit.** Zu innerer Ruhe kommen durch MBSR, München 2011, 4. Auflage.
- **Christoph Kreitmeir, Glaube an die Kraft der Gedanken.** Franziskanische Impulse zu einem neuen Lebensstil, Gütersloh 2013, 2. Auflage.

DÜRFEN MÄNNER ANGST HABEN?

Dürfen Männer Angst haben? Bevor ich dieser Frage nachgehe, muss ich ehrlich sagen: Im ersten Moment passen für mich Männlichkeit und Angst – oder besser gesagt: ängstliches Verhalten – nicht zusammen. Ein Mann ist doch kein Hasenfuß, der sich nichts traut!

Trotzdem lade ich Sie ein, die oben gestellte Frage mit mir etwas genauer zu betrachten: Wenn jemand etwas „darf“, wurde es ihm von jemand anderem gestattet. Wenn es bei dieser Frage darum gehen soll, Männern eine Erlaubnis zur Angst zu erteilen, fragt sich wiederum: Wer könnte das Mandat dazu haben? So viel steht jedenfalls fest: Eine Erlaubnis gibt man sich nicht selbst. Demnach kommen Männer nicht in Frage. Es liegt also nahe, dass sich eine Frau den Hut aufsetzt ...

Zunächst behaupte ich: Pauschale Fragen grenzen zu stark ein und sind zu unspezifisch. Daher möchte ich die Frage anders stellen: Dürfen Männer aus Sicht einer Frau Angst haben – einer Frau wie mir zum Beispiel, die sich garantiert keine Illusionen bei diesem Thema macht? Resolut sage ich: „Nein, eigentlich nicht. Manchmal aber schon. Es kommt drauf an.“ Ich frage mich: Angst vor was? Angst in welchem Sinne und in welchem Zusammenhang? Angst ist schließlich nicht gleich Angst, oder?

Luxusangst oder richtige Angst?

Meine intuitive Einschätzung des Verhältnisses von Mann zu Angst speist sich bei mir aus Erfahrung. Schmunzelnd gebe ich mich kurz meinem Kopfkino hin: Meiner Fantasie entspringt nämlich das Bild, wie mein Mann und ich kreischend vor einer Kellerspinne stehen, die Arme in die Luft wirbeln und wild herumhüpfen. Doch ich stelle kopfschüttelnd fest: Das passt einfach nicht! Den hysterischen Ehemann tauscht mein Erfahrungsschatz sofort gegen einen selbstsicheren, mutigen Spinnenbekämpfer aus, der vor Männlichkeit strotzt und mir Rettung bringt.

Nein, wenn es um Spinnen geht, ist mein Mann kein Hasenfuß, und das darf er auch nicht sein! Ansonsten müsste ich meine „Luxusangst“ vor Spinnen, die mehr mit Ekel als mit einer tiefgreifenden Spinnenphobie zu vergleichen ist, ganz schnell loswerden. Ich kann aber nicht immer von mir ausgehen ...

Das eben beschriebene ängstliche Verhalten bezeichne ich als „Luxusängste“, die man sich irgendwann zugelegt hat und genauso gut wieder loswerden könnte, wenn's drauf ankommt. Wenn es da draußen irgendwo diese Hasenfuß-Männer gibt, sage ich ihnen: „Nein, ich erlaube euch nicht, Angst zu haben!“ Mein schlechtes Gewissen meldet sich jedoch zu Wort. Auch für mich sollte gelten: Luxusängste, ade!

Wenden wir uns von den Luxusängsten ab und der echten, richtigen Angst zu! Diese hat man sich nicht

mal eben zu eigen gemacht und könnte sie ganz schnell wieder ablegen. Es ist eine Angst, die wie ein schwerer Schatten über dem Leben liegt, die jegliche Lebensqualität zunichte macht und einen im Schwitzkasten zu halten scheint. Dürfen Männer eine solche Angst haben?

Falsche Frage

Spätestens hier muss ich feststellen, dass diese Frage völliger Käse ist. „Dürfen“ ist wohl das meist gebrauchte Verb aus frommen Mündern. Der Obermund unter ihnen ist stets bereit, nach biblisch begründetem Pro und Contra zu suchen. Ist das tatsächlich Diskussionsstoff? Das ist so, wie wenn ein Blinder nach Hilfe sucht und sich zuerst anhören muss, ob er überhaupt blind sein darf. Die Frage nach dem „Dürfen“ ist so seelsorgerlich wie ein Tritt vors Schienbein.

Außerdem gibt es nur begrenzte Antwortmöglichkeiten auf die oben genannte Frage: Ja oder Nein. Diese Herangehensweise nimmt Menschen mit ihren Problemen nicht ernst. Was ich zunächst in harmloserem Terrain erprobt habe – die Rolle der Erlaubniserteilerin bei Luxusängsten – würde mich hier zur Moralinstanz machen. Diesen Posten lehne ich bewusst ab und formuliere gleichzeitig eine neue Frage, bei der vermutlich Hilfreicheres herauskommen könnte als ein kategorisches Ja oder Nein. Sie könnte wie folgt lauten: *Wo finden Männer ein offenes Ohr, wenn sie mit Ängsten zu kämpfen haben? Und wie können wir Frauen sie dabei unterstützen?*

Manche gut gemeinte „Unterstützung“ ist kontraproduktiv und sollte von uns Frauen vermieden werden, wie zum Beispiel:

- Verharmlosen: „Ist doch halb so wild! Stell dich mal nicht so an!“
- Druck aufbauen: „Du kannst es dir nicht leisten, die Memme zu spielen!“
- Pseudo-Mutmachen: „Du schaffst das schon, du hast bis jetzt alles geschafft!“
- Als Opfer betrachten: „Du Armer, tust mir echt leid ...“
- Auf sich verweisen: „Weißt du, du bist nicht der Einzige! Ich habe auch Ängste!“

Hilfreich dagegen können folgende Verhaltensweisen sein:

- Wir nehmen als Frauen die Ängste unserer Männer ernst und signalisieren ihnen Unterstützung.
- Wir ermutigen die Männer, offen über ihre Ängste zu reden.
- Wir hören zu, ohne direkt nach Lösungen zu suchen.
- Wir überlassen den Männern die aktive Rolle.
- Wir suchen gemeinsam nach Hilfsangeboten.

AO



photocase.com © brandit



Natalie Enns ist Redakteurin der Bibelsezeit-schrift *pur* beim Bibellesebund. Sie lebt mit ihrem Mann Serge in der Nähe von Köln.



DEUTSCHLAND

September 2013

13.-15.09.2013 Vater-und-Sohn-Freizeit

Veranstalter: Team F – mit Johannes Weiglein mit Team
Ort: 34560 Kaufungen
Infos: Tel. 0561 495197,
he@team-f.de, www.team-f.de

17.-20.09.2013 Rüstzeit für Männer 60plus

Thema: Bis hierher ...
Veranstalter: Männerarbeit der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens
Ort: 07987 Mohlsdorf
Infos: 037293 89851,
tl.lgst@maennerarbeit-sachsen.de,
www.maennerarbeit-sachsen.de

19.-22.09.2013 Männercamp

Veranstalter: FreeatHeart
Deutschland
Ort: 37586 Dassel
Infos: www.freeatheart.de

20.-22.09.2013 Männertagung

Thema: Glaubensabenteuer im Alltag
Veranstalter: Dünenhof – mit Diethelm Strauch
Ort: 27476 Cuxhaven
Infos: Tel. 04723 7123-45,
tagungen@duenenhof.org,
www.duenenhof.org

20.-22.09.2013 Männerfreizeit

Thema: Macht und Vertrauen
Veranstalter: Team F – mit Christof Matthias
Ort: 34560 Kaufungen
Infos: Tel. 0561 495197,
he@team-f.de, www.team-f.de

27.-29.09.2013 Eheseminar

Thema: Die Liebe vertiefen
Veranstalter: Team F – mit Christof und Hedwig Matthias
Ort: 34593 Knüllwald
Infos: Tel. 0561 495197,
he@team-f.de, www.team-f.de

Oktober 2013

02.-05.10.2013 Männertour ins Erzgebirge

Thema: Hoher Besuch
Veranstalter: Campus für Christus & Männerarbeit der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens
Ort: 09481 Scheibenberg
Infos: Tel. 0351. 840 06 58,
berufungleben@campus-D.de,
www.berufungleben.eu

02.-06.10.2013 Rad-Rüstzeit für Männer

Thema: Grenzwertig
Veranstalter: Männerarbeit der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens
Ort: 095288 Issigau
Infos: 037293 / 89851,
tl.lgst@maennerarbeit-sachsen.de,
www.maennerarbeit-sachsen.de

03.-05.10.2013 Motorrad-Herbstausfahrt für geübte Fahrer

Veranstalter: men@work
Ort: Route des Crêtes (Vogesen)
Infos: J.Plikat@t-online.de, www.menatwork-online.de, Facebook: men@work

03.-06.10.2013 Männergruppen gründen und leiten

Thema: Männergruppen in der Geschichte – Jesus und seine 12-er-Männergruppe
Veranstalter: Christliche Männerbewegung Hans-Peter Rösch
Ort: Berghütte Aufter bei Immenstadt
Infos: Tel. 07034 285 585,
familienbauhaus@web.de,
www.c-men.de

05.10.2013 Krelinger Männertag

Veranstalter: Christliches Männer-Training (CMT) & Geistliches Rüstzentrum Krelingen – mit Dan Schaffer (USA)
Ort: 29664 Walsrode-Krelingen
Infos: Tel. 05167 970145,
office@cmt24.de, www.cmt24.de
oder www.grz-krelingen.de

19.10.2013 Ermutigungstag für Ehepaare mit Hanna & Arno Backhaus

Veranstalter: Geistliches Rüstzentrum Krelingen
Ort: 29664 Walsrode-Krelingen
Infos: Tel. 05167 970145, Fax: 05167 970200, rezeption@grz-krelingen.de, www.grz-krelingen.de

18.-21.10.2013 Männer-Rüstzeit im Maschinenhaus

Thema: Buchfahrplan
Veranstalter: Männerarbeit der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens
Ort: 02708 Löbau
Infos: 037293 89851,
tl.lgst@maennerarbeit-sachsen.de,
www.maennerarbeit-sachsen.de

25.-27.10.2013 Männerfreizeit

Thema: Es könnte alles so einfach sein ...
Veranstalter: Christliches Männer-Training (CMT) & Männerarbeit der Hoffkirche Köpenick (Baptisten)
Ort: Berlin
Infos: Tel. 0173 2336537, thomas.glander@cmt24.de, www.cmt24.de

25.-27.10.2013 Männerseminar

Thema: Männliche Aggression, Disziplin und Leidenschaft
Veranstalter: Jan von Wille
Ort: 65344 Eltville
Infos: www.leben-vertiefen.com

31.10.-03.11.2013 Männerseminar

Thema: Wie gehen Mann und Jesus mit Macht um?
Veranstalter: Offensive Junger Christen – mit W. Breithaupt, R. Böhm, R. Pechmann
Ort: 17498 Weitenhagen bei Greifswald
Infos: Tel. 03834 80330,
anmeldung-hds@weitenhagen.de,
www.weitenhagen.de

November 2013

01.-03.11.2013 Männerseminar

Thema: Man(n) kann Beziehung (er)leben
Veranstalter: GGE & Initiative MIT Christus
Ort: 31683 Obernkirchen
Infos: Tel. 040 5520440 oder 05222 7754, www.mit-christus.de oder www.gge-obernkirchen.de

07.-10.11.2013 Männerfreizeit

Thema: Alle meine Quellen sind in dir – Wege aus Überforderung und Erschöpfung
Veranstalter: Männerwerk der Evangelisch-methodistischen Kirche – mit H. Hilke und H. Panteleit
Ort: 72250 Freudenstadt
Infos: Tel. 07441 532120,
rezeption@hotel-teuchelwald.de,
www.emk-maenner.de

08.-10.11.2013 Männerseminar

Thema: Der Heilige Geist – ein Traum? Ein Traum – der Heilige Geist!
Veranstalter: Männerstammtisch & Kirche im Aufbruch
Ort: 73326 Deggingen
Infos: Tel.07334 92180,
info@kirche-im-aufbruch.de,
www.kirche-im-aufbruch.de

08.-10.11.2013 Männerseminar

Thema: Zeugende – Männer und ihre Sexualität
Veranstalter: Offensive Junger Christen – mit R. Pechmann, R. Güngerich, M. Finsterer, K. Sperr
Ort: 64385 Reichelsheim
Infos: Tel. 06164 93060,
tagungen@ojc.de, www.ojc.de

09.11.2013 Männertag

Thema: Männer unter sich
Veranstalter: Weißes Kreuz e. V. – mit K. Sewing und Dr. T. Mock (beide LIVE e. V.)
Ort: 34292 Ahnatal
Infos: Tel. 05609 83990,
u.kargoll@weisses-kreuz.de

15.-17.11.2013 Männerfreizeit

Thema: Leben, um zu arbeiten – Arbeiten, um zu leben
Veranstalter: Männerwerk der Evangelisch-methodistischen Kirche – mit Eberhard Klaiber
Ort: 70499 Stuttgart
Infos: Tel. 0711 8600690,
bildungswerk@emk.de,
www.emk-maenner.de

22.-23.11.2013 Männerwerkstatt

Veranstalter: Männerarbeit der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens
Ort: 09518 Großrückerswalde,
Infos: Tel. 037293 89851,
Fax 037293 89850, tl.lgst@maennerarbeit-sachsen.de,
www.maennerarbeit-sachsen.de

ÖSTERREICH

20.-22.09.2013 Vater-Tochter-Wochenende (9-13 Jahre)

Veranstalter: Team F Österreich – mit J. Wählander und Team
Ort: 4580 Windischgarsten
Infos: Tel. +43 7672 72072,
info@team-f.at, www.team-f.at

28.-29.09.2013 Männer-Bergtour

Veranstalter: Team F Österreich – mit Peter Erhardt und Team
Ort: 8913 Weng
Infos: Tel. +43 7672 72072,
info@team-f.at, www.team-f.at

04.-06.10.2013

Männerwochenende

Thema: Männer in Autorität
Veranstalter: Missionswerk „Leben in Jesus Christus“
Ort: 6460 Imst
Infos: Tel. +43 5412 660 50-510,
verwaltung@missionswerk.co.at, www.missionswerk.co.at/
MaennerinAutoritaet

SCHWEIZ

21.09.2013 Gentleman-Event

Thema: Band Of Brothers – Davids mächtige Helden
Veranstalter: Stiftung Schleife
Ort: 8411 Winterthur
Infos: Tel. +41 52 233 60 80,
office@schleife.ch, www.schleife.ch

08.-10.10.2013

Männerwochenende

Thema: Baustelle Beziehungen
Veranstalter: Stiftung Schleife
Ort: CH-8411 Winterthur
Infos: Tel. +41 52 233 60 80,
office@schleife.ch, www.schleife.ch

26.10.2013 Männertag

Thema: The Power of Money – Finanzielle Freiheit gemeinsam leben
Veranstalter: Männerforum – mit K. & L. Bühmann, H. Reiser, B. Zaugg, B. Hofstetter
Ort: Wettingen
Infos: www.maennerforum.ch

Diese und weitere – kontinuierlich aktualisierte – Termine finden Sie auf unserer Website:
www.adam-online.de

TERMINE

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 15.

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.

BESTELLMÖGLICHKEITEN

Internet: www.adam-online.de
E-Mail: vertrieb@adam-online.de
Fax: 0641 9433542
Telefon: 0641 9433541
Post: s. Impressum (S. 15)

ONLINE-SERVICES VON ADAM ONLINE

Adam-online.de: News, Veranstaltungshinweise, Links zu Männerarbeiten, Artikelarchiv u. a.
Facebook-Seite: Neuigkeiten aus dem Redaktionsteam und Diskussionen
Newsletter: Bibeltexte – für Männer kommentiert, Anti-Stress-Tipps, Buchempfehlungen u. a.
Podcast: Interviews, Vortragsmitschnitte, Männerwitze u. a.
E-Paper: Unsere Zeitschrift als PDF-Datei – zum Archivieren oder Weitermailen

Nähere Infos:
www.adam-online.de



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

LESERBRIEFE

Nah am Leben

Wollte euch sagen, dass eure Magazine echt immer super sind – weit weg von der heilen christlichen Welt – ganz nah dran am richtigen Leben! Speziell das Interview mit Herrn Stahl im letzten Heft war echt ganz super!
 Weiter so! *Markus Härle*

Männerversteherin

Die Kolumne *Eva online* hat mir sehr gut gefallen. Sehr originell und humorvoll von einer Männerversteherin (Frauke Bielefeldt) geschrieben. *Jürgen Strahl*

Der beste Adam seit Eva

Der beste Adam (online), seit es Eva gibt (so sieht es halt der persönlich Betroffene)! H. P. Rösch hat Tiefgang und vermutlich auch ein paar Schrammen. Chapeau! Was meines Erachtens nicht ausgeklammert werden darf, ist der Tatbestand des „friendly fire“. Während in den Armeen der Welt lückenlos aufgeklärt wird – und das zu Recht – gilt bei den Frommen: Schwamm drüber und ganz schnell die Vergebung aussprechen, weil das so schön christlich ist. Aber zum „Wunden vor sich hertragen“ gehört auch die Komponente der Anklage, sonst sterben und laborieren zu viele gute Kämpfer! *Robert Renk*
Anmerkung der Redaktion: „Schwamm drüber“ ist sicher nicht die Lösung, das wäre ja auch keine echte Vergebung. Anklage ist allerdings auch nicht die Lösung. Es geht darum, Schuld (und Verletzungen) klar zu benennen, auch den Verursacher damit zu konfrontieren, aber ihm letztlich zu vergeben – so wie das Gott uns gegenüber ja auch macht. Das hat mit Konfrontation zu tun, zielt aber auf Versöhnung (nicht unbedingt auf Harmonie).

Erbauend, ermahnend, erheiternd

Danke für die erbauenden, ermahnenden, erheiternden Artikel. Ich schätze *Adam online* sehr. *Roland Schönenberger*

Wertvolle Arbeit

Vielen Dank für die äußerst wertvolle Arbeit, die *Adam online* leistet! *Michael Krug*



Roger Baker
Wenn plötzlich die Angst kommt
 Panikattacken verstehen und überwinden
 Verlag SCM R. Brockhaus
 192 Seiten, 9,95 Euro
 ISBN 978-3-417-20555-8

Immer mehr Männer leiden unter unerklärlichen Angst- und Panik-Attacken. Roger Baker, klinischer Psychologe und Leiter einer staatlichen Forschungseinrichtung im englischen Dorset, zeigt in einem Taschenbuch ganz konkret auf, wie man mit Angst Anfällen umgehen kann. Dabei erläutert er verständlich die Hintergründe von unerklärlichen, plötzlichen Ängsten und welche praktischen Hilfen es gegen Panikattacken gibt.

Die besondere Stärke des Buches liegt darin, dass Baker sehr persönlich als Fachmann darüber schreibt, wie er nach jahrelanger wissenschaftlicher Beschäftigung mit dem Thema selbst von Panikattacken überfallen wurde – und wie er als Christ damit umging. Der Psychologe macht überzeugend deutlich, dass es möglich ist, Panikattacken zu überwinden und die Angst vor der Angst zu verlieren.

Fazit: Dieses Buch, das inzwischen in 17. Auflage und nun auch als eBook erschienen ist, ist absolut lesenswert!

Claudius Schillinger



Matthias Stiehler
Väterlos
 Eine Gesellschaft in der Krise
 Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2012
 192 Seiten, 19,99 Euro
 ISBN 978-3-579-06657-8

Matthias Stiehler führt die „väterlose Gesellschaft“ (A. Mitscherlich) anschaulich vor, wirbt für mehr „echte Väterlichkeit“. Das ist der Gegenpol zur Mütterlichkeit, die der promovierte Pädagoge und erfahrene Paarberater als gesellschaftlich akzeptierte, zu nachgiebige Fürsorglichkeit wahrnimmt.

Der Analyse von Gesellschaft und Familie folgt das Plädoyer für konkrete „Väterlichkeit“. Väterlichkeit bedeutet Akzeptanz und Auseinandersetzung mit der Realität. Sie kommt im „Gesetz des Vaters“, in „väterlicher Begrenzung“ zum Tragen, also in einem konsequenten,

auch (vor allem Kinder) fordernden und damit förderlichen Handeln.

Die gut 180 Seiten wollen den *Mann mit Werten* darin stärken, seine Väterlichkeit zu entwickeln und in einer Gesellschaft zu leben, die (fast nur noch) forderungslose Fürsorge übt und das als Empathie (miss)versteht. Das Buch schärft den Blick für Fehlentwicklungen und stellt die Frage nach der Rolle (nicht nur) der Männer im Sinne notwendiger Väterlichkeit abseits von Machogehabe.

Thomas Lieberwirth

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.



Michael Stahl und Rainer Zilly
MutMacherKiste
 Aufstehen – Lieben – Kämpfen – Siegen
 Verlag GloryWorld-Medien, Bruchsaal 2013
 114 Seiten, 12,90 Euro
 ISBN 978-3-936322-82-8

Michael Stahl, den wir bereits mehrfach für *Adam online* interviewt haben, präsentiert hier ein sehr persönliches Werk. Es ist kein klassisches Buch, sondern eher Facebook nachempfunden, mit vielen blitzlichtartigen kurzen Gedanken und Erfahrungsberichten aus Michael Stahls Einsätzen auf Männertagen, in Schulen und Gemeinden. Hinzu kommen Statements von mehreren (prominenten) Freunden des Autors. Es ist eine Art Mitmachbuch mit konkreten Gedankenanstößen, Fragen an den Leser, Tipps, Antworten zum Ankreuzen. Dabei werden alle möglichen Lebensbereiche angesprochen und verschiedene geistliche Themen aufgegriffen. Ergänzt werden die Texte durch eine reiche Illustration in Form von Bildern und Grafiken aus der Hand Rainer Zillys, der auch schon mehrfach für *Adam online* aktiv war.

Fazit: Auch wenn sich das Buch inhaltlich nicht nur an Männer richtet, dürfte es durch die äußere Aufmachung, die kurzen Texte und die vielen praktischen Aufgaben besonders Männer ansprechen. Aufgrund der vielen authentischen, zeugnishaften Texte eignet sich das Buch gut zum Weitergeben an glaubens- und kirchenfremde Menschen. Die klare und einfache Sprache spricht weniger den Intellekt als eher das Herz an.

Emmerich Adam

ADAM ONLINE

Für den Mann mit Werten

Bestelladresse

Adam online
 Am Alten Friedhof 12
 D-35394 Gießen
 Tel. 0641 9433541
 Fax 0641 9433542
 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 (Redaktionsassistentin)
 Martin Jockel
 Claudius Schillinger
 Jennifer Adam (Korrekturlesung)
 Peter Müller (Podcast u. Webdesign)

Beirat

Dr. Patrick Hamilton (Männer im Transformationsprozess)
 Gerry Klein (Glaubenszentrum Bad Gandersheim)
 Thomas Lieberwirth (Männerarbeit der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens)
 Toralf Lutz (Evangelisch-Freikirchliche Männerarbeit)
 Christof Matthias (Team.F)
 Rainer Osterloh (Christliches Männertraining)
 Friedbert Reinert (CVJM Thüringen)
 Hans-Peter Rösch (Christliche Männerbewegung)
 Raymond Schmid (Männerforum Schweiz)
 Rainer Zilly (Christliches Männertraining)

Anzeigen

Daniel Zabel
 Münchener Str. 30, D-86899 Landsberg
 Tel. 08191 2900380
ao@smartart24.de

Layout & Grafik

Daniel Zabel · www.smartart24.de

Druck

www.dierotationsdrucker.de

Copyright

CVMEF e. V.

Bildnachweis

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

Internet

www.adam-online.de

Facebook

www.facebook.com/adamonline magazin

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

„IN DER WELT HABT IHR ANGST,
ABER LASST EUCH NICHT ENTMUTIGEN:
ICH HABE DIE WELT BESIEGT.“

JOH 16,33 – HOFFNUNG FÜR ALLE

DAS LETZTE WORT