

Nr. 43 Juni bis August 2015 · € 1,75/CHF 3,00

www.adam-online.de

ADAM ONLINE

10 JAHRE

FÜR DEN MANN
MIT WERTEN



Mannsein
**Was ist das Wort
eines Mannes wert?**

Vaterschaft & Erziehung
**Wie Papas ihre
Kinder erreichen**

Eva online
**„Liebling, rede doch
mit mir!“**

Ein Mann - ein Wort



© coa|line | photocase.com

INHALT



4 | MANNSEIN
EIN MANN – EIN WORT
Was ist das Wort eines Mannes wert?



6 | VATERSCHAFT & ERZIEHUNG
WIE PAPAS IHRE KINDER ERREICHEN
Kommunikationstipps für Väter



8 | MANNSEIN
EIN MANN UND NUR EIN WORT

9 | ONLINE MIT GOTT
GOTT HÄLT SEIN WORT

10 | MÄNNERGESUNDHEIT
MIT FESTER STIMME
Medizinische Tipps für gesunde Kommunikation



11 | EVA ONLINE
„LIEBLING, REDE DOCH MIT MIR!“
Mein Mann, ich und unsere Kommunikation

16 | DAS LETZTE WORT
AUF EIN WORT

RUBRIKEN
3 · Editorial
3 · Impressum
12 · Bücher für Männer
13 · Veranstaltungen für Männer
14 · Service
15 · Leserbriefe



© kalleippi / photocase.com

„Ein Mann – ein Wort“: Woran denken Sie da spontan? An den zuverlässigen Mann, dessen klares Wort gilt? Oder an den wortkargen Mann, der kaum etwas über die Lippen bringt?

„Sitz nicht da wie ein stummer Fisch!“, hörte ich manchmal als Kind meinen Vater zu mir sagen, als ich mal wieder nicht besonders auskunftsfreudig war. Auch so mancher Annäherungsversuch bei den Mädchen verstummte in der

Teenagerzeit regelrecht; wie gern wäre ich wortgewandt und schlagfertig aufgetreten!

Aber ehrlich gesagt, einer dieser männlichen „Alleinunterhalter“ wollte ich nie sein.

Die gibt es ja auch, die Männer, deren Redefluss schier durch nichts zu bremsen ist: Ein Mann – unendlich viele Worte!

Dann doch lieber die Männer, die nicht viele Worte machen, aber deren Worte Hand und Fuß haben, und wenn sie etwas zusagen, dann gilt das – ohne Wenn und Aber. Ich bin dankbar, solche Männer zu kennen!

In unserer neuen Ausgabe nähern wir uns dem Thema von verschiedenen Seiten. Wir fragen uns z. B., was das Wort eines Mannes wert ist (S. 4-5), wie Väter ihre Kinder (auch) mit Worten erreichen können (S. 6-7) oder warum unsere Frauen uns mitunter anflehen: „Liebling, rede doch mit mir!“ (S. 11).

Freuen Sie sich auf überschaubare 16 Seiten – bei *Adam online* machen wir ja nie viele Worte;-)



Emmerich Adam
Chefredakteur

WIE VIELE WORTE BRAUCHT EIN MANN?

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

AO-TEAM

Emmerich Adam (Redaktionsleitung)
Sabine Adam (Redaktionsassistentin)
Martin Jockel (Redaktion)
Jennifer Adam (Korrekturlesung und Eva online)
Daniel Zabel (Layout & Grafik)
Peter Müller (Webdesign)

BEIRAT

Mario Christ (FreeatHeart Deutschland)
Gerry Klein (Glaubenszentrum Bad Gandersheim)
Thomas Lieberwirth (Männerarbeit der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens)
Rüdiger Fock (Evangelisch-Freikirchliche Männerarbeit)
Rainer Osterloh (Christliches Männertraining)
Friedbert Reinert (CVJM Thüringen)
Hans-Peter Rösch (Christliche Männerbewegung)
Raymond Schmid (Männerforum Schweiz)
Rainer Zilly (Kreativ-Agentur Zilly)

ANZEIGEN

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

DRUCK

apm alpha print medien AG

COPYRIGHT

CVMEF e. V.

BILDNACHWEIS

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

INTERNET

www.adam-online.de

FACEBOOK

www.facebook.com/Adamonlinemagazin

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.
Bank: Evangelische Bank Kiel
IBAN: DE59 5206 0410 0006 4136 50
BIC: GENODEF1EK1

SPENDENKONTO SCHWEIZ

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

EIN MANN – EIN WORT

WAS IST DAS WORT EINES MANNES WERT?



Die Überschrift verführt zur „frauenunfreundlichen Fortsetzung“ dieses „männlichen Slogans“: Vermeintliche Männer-Kenner wurden bisher nicht müde, wissenschaftliche Studien zu bemühen, die belegen (sollen), dass Frauen täglich wesentlich mehr Wörter benutzen als Männer.

Die Rede ist von 7.000 zu 2.000, manchmal auch von 30.000 zu 12.000. Allein diese Schwankungsbreite in den (klischeehaften) Angaben machte Matthias Mehl von der *University of Arizona* in Tucson und seine Kollegen misstrauisch:

Das Stereotyp der weiblichen Redseligkeit sei in der westlichen Volkskunde tief verwurzelt und oft sogar als ein wissenschaftlicher Fakt angesehen, schreiben die Forscher. „In Wirklichkeit hat keine Studie die natürlichen Gespräche von großen Menschengruppen für eine längere Zeit aufgenommen.“ Mehl und sein Team haben zwischen 1998 und 2004 fast 400 Studenten aus den USA und Mexiko untersucht – mit einem selbst entwickelten Spezialrekorder. Frauen kamen im Schnitt auf 16.215 Wörter, Männer auf 15.669. Zwar sind die Frauen auch hier Sprech-Sieger, doch diese Differenz sei nur marginal und statistisch nicht signifikant, schreiben die Forscher. „Was ist ein 500-Wörter-Unterschied im Vergleich zu einem 45.000-Wörter-Unterschied zwischen den am meisten und am wenigsten gesprächigen Personen?“, fragt Mehl. Die männliche Top-Quasselstrippe sprach 47.000 Wörter am Tag, der schweigsamste Proband kam auf wenig mehr als 500 Stück. Demnach gebe es tatsächlich gewaltige Unterschiede in der „verbalen Aktivität“ einzelner Menschen, so die Forscher – aber die hätten nichts mit dem Geschlecht zu tun.¹

Wenn die Überschrift also keine Frage der Masse (von Wörtern) ist, so doch hoffentlich eine Aussage zur Klasse? Doch Achtung: Der Grad ist schmal zur latenten (überheblichen?) Abwertung weiblicher Wortmeldungen. Und genau darum geht es nicht, sondern vielmehr um die Frage: Was ist das Wort eines Mannes wert?

EHRENWORT: DAS WORT GILT

Eine Reportage über Kaufleute in der Hamburger Speicherstadt beeindruckte mich: Alte Handelsmänner erzählten, dass sie bis heute große Geschäfte (z. B. Kaffeekauf aus Übersee) ohne schrift-

lichen Vertrag und nur per Handschlag abschließen! Die Erfahrungen damit wären durchweg gut. Vergleichbares sei durchaus auch in Teilen

der Immobilienbranche zu finden, gerade wenn es um Summen jenseits der Millionengrenze ginge ...

Da staunt Mann nicht schlecht, dass in Zeiten ausgefeilter Vertragskonstruktionen gute Geschäfte immer noch so einfach gemacht werden können. Kein Anwalt, kein Papier – nur die durch Handschlag besiegelte Absprache zwischen den Parteien gilt. Ein Mann – ein Wort eben. Dahinter steckt Vertrauenswürdigkeit: Der andere ist verlässlich, beide Geschäftspartner sind dabei nicht von allen guten Geistern verlassen. Übrigens, ich erinnere mich: Nie wurde so oft von – wieder zu gewinnendem – Vertrauen gesprochen wie auf dem Höhepunkt der Euro- bzw. Bankenkrise. „Ausgerechnet da?“, fragt Mann sich: „Wo soll das wohl herkommen?“

Vertrauen ist die Währung, die Geschäfte überhaupt möglich macht. Es ist die Grundlage und der Ausdruck guter Beziehungen, auch oder gerade der geschäftlichen. Denn die lassen sich kaum vertraglich erzwingen, wie „geplatze Deals“ belegen. Je enger (intimer) Beziehungen werden, umso abhängiger sind sie von einer guten Vertrauensbasis. Wehe, wer das – vielleicht gar vorab – per „Treue-Detektiv“ kontrollieren will!

(M)Ein Wort ist sehr viel wert. Das kann nur schätzen, wer dem großes Vertrauen entgegenbringt, entgegenbringen kann.

WORTSCHWALL: WENIGER IST MEHR

„Was kümmert mich mein Geschwätz von gestern?“ Der flotte Spruch wird nicht nur als humorvolle Replik auf eigenes Vergessen gemacht. Vielmehr scheint es heute zum (gar nicht so) guten Ton zu gehören, Absprachen nach Beliebigkeit zu vergessen, umzudeuten oder einfach zu ignorieren: „Heute so – morgen so (anders)“. In Politiker-Statements folgt bei ausweichenden Antworten auf konkrete Nachfragen die Formulierung: „Ich gehe davon aus, dass ...“ – Eine nichtssagende Floskel, man kann und will sich nicht festlegen (lassen). Die Person bleibt hinter der Deckung unverbindlicher Wörter unangreifbar.

Die Bibel ist an diesem Punkt unerbittlich, vermutlich ist allgemei-

nes Geschwafel und unverbindliche Quasselei zeitlos, gewissermaßen eine „allgegenwärtige“ Gefahr menschlicher Kommunikation. Deshalb sagt Jesus: „Euer Ja sei ein Ja, euer Nein ein Nein; alles andere stammt vom Bösen.“ (Mt 5,37) Noch deutlicher ist der Jakobusbrief: „Euer Ja soll ein Ja sein und euer Nein ein Nein, damit ihr nicht dem Gericht verfallt.“ (Jak 5,12b)

Damit redet die Bibel nicht der Einsilbigkeit das Wort, sondern mahnt Eindeutigkeit der Aussage an. Der Hinweis auf das – unnötige, aber damals weitverbreitete – Schwören „beim Himmel“ legt den Finger in die Wunde. Wenn nämlich zum Standard wird, dass alles durch weitschweifige Beteuerungen verstärkt und erst dadurch vertrauenswürdig werden muss, dann stimmt etwas nicht mehr mit der Verlässlichkeit. Lange Rede kurzer Sinn – Sprüche 10,19 bringt das warnend auf den Punkt: „Wo viele Worte sind, da geht's ohne Sünde nicht ab; wer aber seine Lippen im Zaum hält, ist klug.“ – Ein erfahrener geistlicher Mann drückte es vor einem großen kirchlichen Gremium so aus:

„Willst du etwas gelten, mach' dich selten.“ Sicherlich nicht sonderlich poetisch, aber gut zu merken.

Ich schreibe das nicht ohne eine gewisse innere Unruhe, denn ich bin „Verkündiger“, verdiene also meine Brötchen mit vielen Wörtern um „das Wort“. Außerdem flachse ich gern, aber ein mehr oder weniger „loses Maul“ baut nicht nur auf!

WORTLOS: EIN MANN, KEIN WORT

Einer der interessantesten Männer der Bibel ist Josef, „Stiefvater des Kuckuckskindes Jesus“. (Rein weltlich gesehen ist er genau das.) Die Geschichte ist jenseits frommer Verklärung in vielerlei Hinsicht heikel. Deshalb lohnt sich ein un-weihnachtlicher Blick auf den Mann, der viel träumt und kein (!) Wort sagt (in Mt 1+2). Damit ist er das Extrembeispiel für das „Schweigen der Männer“. Seine Träume haben es in sich. Sie bringen den stillen Josef auf Trab: Kein Murren, keine Anweisung an die junge Familie – Josef packt und geht, wird Migrant im Nachbarland Ägypten. Er rettet den Retter als Kind. Wortlos. Ein Mann – kein Wort! Er hört aufs Wort, befolgt es. Wer das Notwendige tun, das Richtige sagen will, muss (vorher) Gottes Worte vernehmen (können).

Manche Situationen verlangen Männer, die ohne (viele) Worte das Richtige „machen“. Lass Taten sprechen – wie Josef, der Handwerker von Gottes Gnaden!

WORTBRUCH: KEIN SCHLUSSWORT

Nach der Theorie die mitunter deprimierende Praxis: Der männerbewegte Mann mit besten Absichten sagt einen Termin verbindlich zu. Und ehe er ihn antritt, fragt der Veranstalter, wo er denn geblieben wäre? Peinliche Panne, Termin falsch eingetragen und nicht gemerkt. Zusage nicht gehalten – Wort gebrochen! Unabhängig von der Ursache ist das Ergebnis entscheidend. Ein Mann – ein ... Wie war das doch gleich?

Es gehört zu den Ärgernissen des Lebens, dass trotz bester Absichten, edler moralischer Motive und vorsätzlichem Vertrauen

Fehler passieren, Termine platzen, also irgendwie nicht Wort gehalten wurde. Die Unvollkommenheit dieser Welt, vor allem meine eigene, nagt an meiner Glaubwürdigkeit. Das ist aber etwas ganz anderes als eine oberflächliche Belanglosigkeit, mit der ich die Dinge nur „auf die leichte Schulter nehme“. Die schmerzliche Erkenntnis: Ich bin fehlbar – leider. Wer glaubt mir dann meine nächste Zusage?

Es ist eine unsichtbar schleichende Gefahr, Aussagen nicht sorgfältig zu treffen, Wörter zu benutzen, den Sinn nicht genügend zu würdigen. Mann kann eben auch aneinander vorbeireden, nicht nur auf unterschiedlichen Ebenen der Kommunikation.²

WORTWECHSEL: DAS LETZTE WORT

Wie komme ich aus der Nummer wieder raus? Nicht selten ist eine Wiederherstellung des zerstörten Zustandes nicht mehr möglich. Die Panne steht zwischen denen, die eine Absprache getroffen haben. So führt kein Weg am Eingeständnis des eigenen Fehlverhaltens vorbei. Und der beginnt mit der Bitte um Verzeihung. Das ist sozusagen ein „Reset“ der Beziehung: Wir probieren es wieder. Mann merkt, dem Gegenüber ist es ernst. Da bin ich als „Ver-Sager“ ganz auf mein enttäushtes Gegenüber angewiesen. Deshalb ist der Satz „Ich verzeihe dir“ von so grundsätzlicher Bedeutung für die Wiederherstellung beschädigter Beziehungen, verloren gegangener Verlässlichkeit. Genauso funktioniert Vergebung. Und zwar aufs Wort. Mit Ewigkeitswirkung. Wer das Wort der Vergebung (Mk 2,5) selbst persönlich gehört hat, kann es auch anderen stellvertretend zusprechen. Es ist das Machtwort (Mt 18,18)!

SCHLUSSWORT: AUF (D)EIN WORT

Männer treffen sich gern „auf ein Bier“ (auch wenn's mal nicht bei einem bleibt). Es bedeutet ein großes Lob, wenn es über jemanden heißt: „Auf sein Wort ist Verlass.“ Nichts anderes bedeutet dieser Slogan, der oft zur Floskel verkommen ist: „Ein Mann – ein Wort“.

Lassen wir Männer ihn nicht (wieder) zur abgedroschenen Phrase mit zweifelhafter halblauter Fortsetzung werden. „Ein Mann – ein Wort“ ist Programm für vertrauenswürdige Männer(arbeit).

Genug der Worte – auf seiner CD „Mut zum Sein“ singt Martin Pepper im Titel „Männerseele“:

„Reden ist Silber und Schweigen ist Gold, der Mann redet nicht viel drum herum. Verkauf etwas Gold, werd' ein silberner Held, ein wenig mehr Offenheit bringt dich nicht um.“³

Gesagt – getan. Das ist mein letztes Wort. <



THOMAS LIEBERWIRTH, Diplom-Religionspädagoge, ist Landesgeschäftsführer der Männerarbeit der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens. Er ist verheiratet und Vater von drei Kindern.

Anmerkungen

¹ www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/mythos-widerlegt-frauen-und-maenner-reden-gleich-viel-a-492546.html

² Friedemann Schulz von Thun, Miteinander Reden 2. Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung, Reinbek bei Hamburg 1989

³ Martin Pepper, CD „Mut zum Sein“, 2013 Gerth Medien GmbH, Asslar 2013

WIE PAPAS IHRE KINDER ERREICHEN

KOMMUNIKATIONSTIPPS FÜR VÄTER



Ausdrucksschwache, wortkarge Männer – aus welchen Gründen auch immer sie so sind – machen es ihren Ehefrauen nicht leicht – und erst recht nicht ihren Kindern! Wie wachsen Kinder auf und welches Männerbild formt sich in ihnen, wenn sie einen Vater um sich herum haben, dessen Gesichtszüge wenig Anteilnahme zeigen, der vorwiegend schweigend am Tisch sitzt, sich zu keinem Lob oder keiner Ermutigung aufraffen kann?

Darum möchte ich eine kleine Anleitung zu kindgemäßer Kommunikation geben.

WAS IST KOMMUNIKATION?

Kommunikation bedeutet mehr als nur zu sprechen! Es geht nicht nur um kindgemäßes Reden. Durch Ihre Gestik, Stimmlage und Lautstärke vermitteln Sie auch jedes Mal nichtverbale Botschaften. Auch aufmerksames Zuhören gehört zu einer guten Kommunikation. Wer gute Beziehungen aufbauen und aufrechterhalten will, wird auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Mitteilen und Zuhören achten.

Sprachwissenschaftler betonen, dass jede Botschaft aus drei Komponenten besteht:

- aus der nichtverbalen Botschaft,
- dem Tonfall
- und den tatsächlichen Worten.

EIN KINDGEMÄSSER GESPRÄCHSPARTNER

Was kennzeichnet einen aufrichtigen, kindgemäßen Gesprächspartner? Er kann:

- gut zuhören,
- gute Fragen stellen,
- und gut erzählen.

GUT ZUHÖREN

Zuhören ist eine der wichtigsten Aufgaben für einen Papa. Sie sollten sich das neu als Ziel setzen. Wenn Sie Ihren Kindern nicht zuhören, werden sie sich jemand anderen suchen! Jeder braucht jemanden, der

ein offenes Ohr für ihn hat.

Ermöglichen Sie Ihrem Kind, zu den Privilegierten zu gehören, die zu Hause Aufmerksamkeit und Wertschätzung erfahren. Das wird Ihre Familienbande enger knüpfen und das Kind weniger anfällig für andere ungute „Bande“ machen.

Ein guter Zuhörer benutzt Augen und Ohren. Achten Sie auf die nonverbalen Botschaften Ihres Kindes: den Gesichtsausdruck, die Augen, die Gestik, die Körperhaltung. So können Sie schnell herausfinden, ob ein Kind niedergeschlagen oder ausgeglichen ist, ob es sich ärgert oder gute Laune hat. Ansonsten entgeht Ihnen eine ganze Menge.

Worte sind Symbole dessen, was im Herzen vor sich geht. Gute Zuhörer achten über die Worte hinaus auf Gefühle, die dahinter stehen, und auf ihre Ursachen. Sie gehen beim Zuhören zwei Fragen nach: „Was empfindet mein Kind?“ und „Warum empfindet es so?“

Schließlich sind gute Zuhörer aktive Zuhörer. Wiederholen Sie mit eigenen Worten, was Sie verstanden haben. Damit zeigen Sie, dass Sie wirklich zugehört haben und Ihr Kind richtig verstehen wollen. Sie könnten zum Beispiel zwischendurch zusammenfassen: „Du meinst ...“ oder „Habe ich das so richtig verstanden?“ So eine Rückmeldung hilft dem Kind, sich selbst zu verstehen und seine Gedanken zu ordnen. Vor allem zeigt sie, dass Sie Ihr Kind als Gesprächspartner ernst nehmen.

GUTE FRAGEN STELLEN

Was ist, wenn Kinder nicht viel erzählen? Dann müssen Sie lernen, bessere Fragen zu stellen. Schlechte Fragen können einfach mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden. Gute Fragen sind offen, geben also keine

Antwort vor. Es ist klüger, „Was hast du heute erlebt?“ zu fragen, als „Hattest du einen guten Tag?“.

Die erste Frage fordert das Kind auf, zu erzählen, was es beschäftigt hat und was ihm wichtig war, während die zweite mit einem kurzen „Hmm“ oder „Nö“ beantwortet werden kann. Fragen, die die Antwort offenlassen, fördern Kommunikation. In sich abgeschlossene Fragen lassen ein Gespräch gar nicht erst aufkommen, weil sie mit einem Wort beantwortet werden können.

Es kostet zunächst etwas Mühe, sich Gedanken darüber zu machen, wie man bessere Fragen stellen kann. Aber es zahlt sich aus, denn die Kommunikation ist dann nicht mehr so zäh. Als Gedankenanstoß hier einige Gegenüberstellungen:

- Statt „Geht es dir gut?“
lieber „Du siehst traurig aus. Erzähl mal, was los ist.“
- Statt „Na, endlich alles erledigt?“
lieber: _____
- Statt „War es schön bei deiner Freundin?“
lieber: _____

Wenn Sie Fragen stellen, dann bitte nicht so, dass Ihr Kind meint, es würde verhört. Sie gewinnen das Vertrauen Ihres Kindes eher, wenn Sie es nach seiner Meinung zu bestimmten Dingen fragen. Jeder fühlt etwas, hat eine Meinung und kennt die von anderen. „Wie denkst du über ...?“ oder



„Was ist deine Meinung zu ...“

Wenn das Gespräch schwerfällt, fragen Sie geschickter Weise zunächst, was andere denken, bevor Sie persönlich werden: „Sag mal, wie denken deine Freunde über ...?“ Über andere zu sprechen fällt leichter als gleich über sich selbst zu reden.

GUT ERZÄHLEN

Wem zugehört wird, der kann auch eher selbst ein guter Zuhörer sein. Kinder, deren Erzählbedürfnis befriedigt ist, sitzen auch gern und lauschen, wenn vorgelesen oder erzählt wird.

Vorlesen ist eine Vorstufe zum Erzählen und etwas, was im Fernseh- und Computerzeitalter in vielen Familien komplett fehlt. Lesen Sie aus guten Kinderbüchern vor. Hinterher können Sie über das reden, was Sie miteinander geschmökert haben. Der nächste Schritt ist, wechselweise einen Teil vorzulesen und einen selbst zu erzählen. So können Sie sich im Erzählen üben. Denn: Vorlesen ist schön, erzählen noch viel schöner!

Erzählen Sie aus Ihrem Leben! Jüngere und ältere Kinder sind brennend daran interessiert, was ihr Papa angestellt und gedacht hat, als er in ihrem Alter war. Fällt es Ihnen schwer, frei aus Ihrem Leben zu erzählen? Dann nehmen Sie sich doch die Fotoalben oder die Bilder von früher auf dem Notebook vor und beschreiben Sie, welche Erlebnisse sich hinter den Bildern verbergen.

Aus dem eigenen Leben zu erzählen ist so wichtig. Denn es ist eine ideale Möglichkeit, ganz zwanglos Ihren Lebensstil weiterzugeben: von Ihren Niederlagen, Ihren Lernschritten und Ihren Idealen zu reden. Aber ehrlich bleiben und nicht übertreiben oder etwas vertuschen!

Kinder, die ihren Va-

ter lieben und achten, bewahren seine Erzählungen als Vorbild oder Warnung im Herzen. Sie werden seine Werte auf ihren eigenen Lebensstil übertragen.

FÜR GUTE GELEGENHEITEN SORGEN

Arrangieren Sie Umstände, in denen Kommunikation natürlich und zwanglos geschehen kann. Sie können nicht einfach ins Kinderzimmer stürmen und anordnen: „Du, ich habe zehn Minuten Zeit. Komm, lass uns mal aufrichtig miteinander reden!“ So können Sie mit Ihren Mitarbeitern bei einer Arbeitsbesprechung umspringen, aber nicht mit Ihren Kindern!

EINE ANGENEHME ATMOSPHERE SCHAFFEN

Als Väter wollen wir ein Klima schaffen, in dem sich Kinder wohlfühlen und in dem sie auftauen. Kinder spüren, ob ihre Anwesenheit und ihre Aussagen willkommen sind oder nicht.

Sie können diese Atmosphäre sehr schnell vergiften, zum Beispiel, indem Sie Ihr Kind durch Worte oder nonverbale Botschaften ständig wissen lassen, dass es Ihnen eine Last ist und Sie keine Zeit haben: „Oh, muss das schon wieder sein, Ich habe jetzt keine Zeit ...“ oder „Lass mich in Ruhe, du nervst mich.“ Das sind die klassischen Botschaften, bei denen sich ein sensibles Kind zurückzieht und sich einen anderen Gesprächspartner sucht – und wenn es nur die Puppe oder der Hund ist. Wenn Papa dagegen die Zeitung aus der Hand legt, wenn der Kleine mit einem selbst gemalten Bild ins Wohnzimmer tappt und der Papa ihn einlädt, auf seinen Schoß zu krabbeln, dann wird sein Kind immer wieder gern zu ihm kommen.

Eine angenehme Gesprächsatmosphäre zu schaffen, ist eine Kunst. Besinnen Sie sich immer wieder auf das Wesentliche:

- Echtes Interesse am Leben des anderen zeigen,
- aufrichtige Wertschätzung entgegenbringen
- und Zeit investieren. <



LITERATURHINWEISE

Eberhard Mühlhan, *Bleib cool, Papa!*
Guter Rat für viel beschäftigte Väter,
Hänssler-Verlag

Claudia und Eberhard Mühlhan, *Unser Abenteuer. Persönliche Einsichten aus mehr als 30 turbulenten Familienjahren*, MühlhanMedien

Claudia und Eberhard Mühlhan, *Das große Familien-Handbuch, Erziehungstipps für alle Entwicklungsphasen Ihres Kindes*, Gerth Medien

Bequem anschauen und bestellen:
www.MühlhanMedien.de

Wie sorgt man für gute Gelegenheiten?

Esstisch: Wie verlaufen die Mahlzeiten bei Ihnen? Sind sie nur dazu da, die Futterluken zu stopfen, oder sind sie ein Familientreffen? Mit ein paar guten Ideen können Mahlzeiten zu Kommunikations-Oasen werden, zu einem Ort, wo Ihren Kindern zugehört wird, wo ihre Meinung willkommen ist und wo man ihnen mit Wertschätzung begegnet. Je älter die Kinder werden, umso schwerer wird es, alle gleichzeitig an den Tisch zu bekommen. Warum sprechen Sie sich nicht ab, eine Mahlzeit am Tag gelassen miteinander zu verbringen?

Wochenenden: Wenn das bei Ihrem Berufsstress zur Zeit nicht so einzuplanen ist, dann nehmen Sie sich so etwas zumindest für das Wochenende vor.

Autofahrten: Autofahrten zum Kindergarten, in den Sportverein, zum Gottesdienst und zum Einkaufen können lang und anstrengend werden, besonders wenn man zu den Stoßzeiten im Stau steckt. Sie können die Zeit aber auch nutzen und im Auto Geschichten erzählen, singen und diskutieren. Wenn Sie sich auch noch vornehmen, grundsätzlich das Autoradio ausgeschaltet zu lassen, wenn Sie Kinder bei sich haben, schaffen Sie ganz nebenbei eine großartige Gelegenheit, miteinander zu kommunizieren.

Werkbank: Miteinander zu arbeiten oder etwas gemeinsam zu reparieren, sind weitere Möglichkeiten zu ungezwungenen Gesprächen.

Einschlafen: Ganz wichtig: die Zu-Bett-Geh-Zeiten. Wie schön können sie gestaltet werden, wenn Papa sich dafür noch genügend Energie aufspart. Ein wenig kuscheln, ein bisschen erzählen, aus der Kinderbibel vorlesen und beten ...



DR. EBERHARD MÜHLHAN ist Vater von 13 Kindern (davon sechs angenommene), Pädagoge und

Religionswissenschaftler sowie Autor zahlreicher Bücher zum Familienleben. Er ist Mitbegründer der Familienorganisation Team.F und der Team.F Akademie sowie Dozent an verschiedenen theologischen Einrichtungen.

EIN MANN UND NUR EIN WORT

Auflauf am Marktplatz. Ich bremsse mein Fahrrad ab und versuche die Situation zu scannen: Da steht ein Bus, bei dem alle Türen offen sind, und auf dem Boden liegt ein großes, gelbes, dreieckiges Tuch. Eine Spitze davon zeigt zur vorderen Eingangstür. Jetzt erst fällt mir auf, dass auf diesem Dreieck ein Fahrrad steht, auf dem eine menschengroße Puppe liegt. Scheinbar hat sich schon länger kein Mensch um diese Darbietung gekümmert, weil die Puppe auf dem Fahrrad sitzt, als hätte sie im Moment extreme Darmkoliken. Ich denke, dass man in dieser Haltung eigentlich gar nicht auf einem Fahrrad sitzen kann. Auf dem gelben Dreieck lese ich den Satz: „Toter Winkel.“ – Unglaublich, wie groß für den Busfahrer der tote Winkel ist!

Da laufen auch ein paar Polizisten herum und noch andere, die im Gespräch mit Passanten vertieft sind. Hinter dem Bus steht ein Polizeiwagen, bei dem eine Schiebetür offen steht. Darin ist ein PC-Bildschirm zu erkennen, vor dem ein Autolenkrad platziert ist. Darunter entdecke ich Pedale wie bei einem Auto. Scheinbar ist das so etwas wie ein Fahrsimulator. Da sitzt aber keiner drin, und ich traue mich nicht, ungefragt die Software zu testen.

Da ist auch ein Infostand der Polizei. Zwei Polizisten stehen davor auf einer kleinen Bühne und unterhalten sich mit typischen Fahrradfahrern: Hautenge Funktionswäsche mit ausgepolstertem Hinterteil, stylischer Helm, Rentner. Die Szenerie interessiert mich! Ich will wissen, was das hier eigentlich ist. Jeder Polizist ist im Gespräch, da komme ich jetzt gar nicht ran. Neben mir steht einer, den ich dann auch gleich frage: „Können Sie mir sagen, was das hier ist?“ Der Mann glättet durch Muskelanspannung seine Stirnhaut, um sie dann auch gleich wieder zu falten. Scheinbar braucht er jetzt ein paar Sekunden, um sich zu bedenken. Ich spüre, wie er sich brauchbare Vokale zusammensucht, um sie gedanklich in eine sinnvolle Reihe zu bringen. Er ringt nach dem kompletten Satz. Dann schiebt er seinen Unterkiefer etwas nach vorne und sagt: „Rad“.

Ich bewege mich erst mal nicht, weil mich die Situation verunsichert. Ich weiß einfach nicht, ob das jetzt schon das komplette Ergebnis seines Denkprozesses ist, oder ob da noch etwas nachkommt. Aber die Stille bleibt. Ende der Durchsage. Wir sehen uns weiter wortlos an. Diese Situation hat etwas Panoptikumartiges,



©hodge/media | shutterstock.com

Als Jesus in Kapernaum eintraf, kam ein römischer Hauptmann zu ihm und sagte: „Herr, heile meinen Diener! Er liegt gelähmt im Bett und leidet entsetzlich.“ Jesus antwortete: „Ich will mitkommen und ihn heilen. Der Hauptmann erwiderte: „Herr, ich bin nicht wert, dich in meinem Haus zu empfangen. Sag nur ein einziges Wort, dann wird mein Diener gesund. Auch ich habe Vorgesetzte, denen ich gehorchen muss, und ich erteile selbst Befehle an meine Soldaten. Wenn ich zu einem sage: ‚Geh!‘, dann geht er. Befehle ich einem anderen: ‚Komm!‘, dann kommt er. Und wenn ich zu meinem Diener sage: ‚Tu dies!‘, dann führt er meinen Auftrag aus.“ Als Jesus das hörte, wunderte er sich sehr. Er sagte zu den Menschen, die ihm gefolgt waren: „Eins ist sicher: Unter allen Juden in Israel bin ich keinem Menschen mit einem so festen Glauben begegnet.“ (Mt 8,5-10 HFA)

dem ich mich aber stelle in der Hoffnung, dass dieses Wort so etwas wie eine Startsequenz, eine Zündschnur, eine erste Brennstufe war und dann der absolute Knall folgt.

Aber da folgt nichts mehr. Funkstille. Das Wort verkümmert zu einem Rohrkrepieler. Die Situation gibt mir vor, dass ich jetzt dran bin, also sage ich anerkennend: „Aha.“ Wieder sehen wir uns schweigend an. Ich vermute, dass er jetzt definitiv für sich entschieden hat, alle wichtigen Informationen geäußert zu haben. Mehr an Ausführungen kommt da wirklich nicht. „Rad“, oder „Rat“ ist die Information, mehr muss ich scheinbar nicht wissen. Ich beschließe, dass er „Rad“ meint, genauer ein „Fahrrad“. Ich verabschiede mich und sage: „Danke, das genügt mir“, und ich schiebe mein Fahrrad weiter. Ob der Mann es vielleicht gar nicht gewohnt ist, in ganzen Sätzen zu reden? Oder ist er einfach nur ein normaler Mann? Ein Mann, ein Wort! So sind eben Männer unter sich. Bloß nicht zu viel sagen. Männer waren schon immer so. Vielleicht ist das der Grund, weshalb wir Männer eine Lieblingsstelle in der Bibel haben. Da sagt nämlich der Hauptmann zu Jesus: „Sag nur ein einziges Wort, dann wird mein Diener gesund.“ Typisch Mann! Vielleicht ist Jesus auf diesen Deal eingegangen und hat gesagt: „Gesund.“ Mehr muss nicht sein – und sagt nicht auch der Prediger im Alten Testament (Prediger 5,1 NL) „Geh sparsam mit deinen Worten um.“ Recht hat er! <



JÖRG SEITZ

ist Pastor der Christusgemeinde Ingolstadt, Autor mehrerer Bücher und wohnt seit zehn Jahren in der Donaustadt. Er ist verheiratet mit Gabriele und hat drei Kinder. Er mag Pilcher-Liebesfilme und Topfpflanzen – und ist trotzdem ganz Mann.

**NICHT DAS,
WAS ICH TUE, IST
FÜR GOTT WICHTIG,
SONDERN DAS, WAS
AUS MIR WIRD.**

BERECHTIGTES MISSTRAUEN?

Man kann sich glücklich schätzen, wenn man in einer Gesellschaft, in der die christlichen Werte immer mehr abhanden kommen, noch sagen kann: „Den kann man wirklich beim Wort nehmen!“ – Wir sind mehr und mehr von Misstrauen geprägt, leider trägt auch die Politik dazu bei: Denken wir nur an den Wahlkampf, bei dem die Parteien regelmäßig großartige Versprechen machen, um Stimmen zu gewinnen. Doch nach der Wahl wird so manche Zusage gebrochen. Im privaten Bereich ist das „Ja, mit Gottes Hilfe“ bei der Trauung nicht mehr bindend, und fast die Hälfte der Ehen wird geschieden.

Der Apostel Paulus ist fest davon überzeugt, dass wir unser Wort halten können, weil Christus es vorgelebt hat: „Bei der Treue Gottes, unser Wort an euch ist nicht Ja und Nein zugleich! Der Sohn Gottes, Jesus Christus, der durch uns bei euch verkündigt worden ist, ... war nicht Ja und Nein, sondern in ihm ist das Ja Wirklichkeit geworden. Denn was immer Gott verheißen hat – in ihm ist das Ja und so auch durch ihn das Amen, damit Gott verherrlicht werde durch uns.“ (2 Kor 1,18ff – *Stamps Studienbibel*)

GOTT HAT DIE KONTROLLE

Wer sich nur auf die Geschehnisse in der Welt fixiert, der könnte an dem weltweiten Chaos verzweifeln. Doch Gott hat keineswegs die Kontrolle verloren. Er hält sein Wort und wird trotz aller Hindernisse sein ewiges Ziel mit uns Menschen erreichen. Jeder, der an Jesus Christus glaubt, tritt in

eine göttliche Dimension ein, in der er selbst und die Dinge um ihn herum von Gott geführt werden. Christsein besteht eben nicht nur aus „Mitmachen und Nachmachen“ – und erst recht nicht daraus, sich und anderen etwas vorzumachen.

Gott hat einen universalen Heilsplan, den er uns offenbart (hat), und er hält sein Wort! Abraham sollte „einen Sohn der Verheißung“ bekommen,

an dem Gott viele Dinge über Jesus zeigte und damit vorhersagte. Abraham bildete sich nicht einen Sohn ein und redete sich auch nicht ständig ein, dass er ihn noch bekommt. Er hatte eine konkrete Verheißung, ein Wort von Gott, und Gott hielt Wort! Abraham wunderte sich nicht, als er dann den Sohn im späten Alter bekam, sondern er wunderte sich darüber, warum Gott ihn so lange auf den Sohn warten ließ.

Ich bin jedes Mal überwältigt, wenn ich in Israel bin und erleben darf, wie die Verheißungen Gottes sich an seinem auserwählten Volk erfüllen. Er hat sich dieses kleine, unscheinbare Volk der Juden erwählt, um seine Herrlichkeit zu beweisen. Allen Anfeindungen zum Trotz überlebt das Volk der Juden seit Tausenden von Jahren. Auch wenn immer mehr Nationen gegen Israel aufstehen, es manche sogar vernichten wollen, bleibt Gottes Verheißung stehen, und wir sind Zeugen davon: Gott hält sein Wort!

AUF ERHÖRUNG WARTEN

Vielleicht haben Sie für eine bestimmte Sache gebetet und noch keine Erhörung erlebt, und Sie fragen sich: „Wird Gott mein Gebet erhören? Wird er mir helfen?“ Sie

können gewiss sein: Wenn Sie für etwas beten, das mit Gottes Willen übereinstimmt, wird er antworten. Jesus sagt: „Wenn ihr in mir bleibt und meine Worte in euch bleiben, dann bittet um alles, was ihr wollt, und es wird euch zuteil werden.“ (Joh 15,7 – *Stamps Studienbibel*)

Wenn wir nicht gleich die Erfüllung der Verheißung Gottes erleben, macht sich leicht Misstrauen breit: „Hat Gott wirklich gesagt ...?“ So fragte schon die Schlange im Paradies (1 Mose 3,1).

Ich war mit einer Gruppe von Studenten aus der Bibelschule Bad Gandersheim auf einem missionarischen Einsatz in Uganda. Wir erlebten eine gesegnete Zeit, aber am letzten Tag vor unserer Abreise, während ich dankbar auf den Einsatz zurückblickte, verspürte ich körperliche Beschwerden. Zuhause angekommen stieg das Fieber immer höher, und ein Besuch beim Arzt ergab die Diagnose „Malaria“. Nun lag ich im Bett, und Misstrauen wollte sich breitmachen. Während ich durch die Krankheit isoliert und auch herausgefordert war, wurde mir folgendes Bibelwort wichtig, und es ist mir bis heute lebendig geblieben:

„Darum verzagen wir nicht: Wenn auch unser äußerer Mensch verbraucht wird, so wird doch unser innerer Mensch Tag für Tag erneuert. Denn die Last unserer jetzigen Bedrängnis wiegt leicht und bringt uns eine weit über jedes Maß hinausgehende, unendliche Fülle an Herrlichkeit, wenn wir nicht auf das Sichtbare schauen, sondern auf das Unsichtbare. Denn das Sichtbare gehört dem Augenblick, das Unsichtbare aber ist ewig.“ (2 Kor 4,16ff – *Stamps Studienbibel*).

Nicht das, was ich tue, ist für Gott wichtig, sondern das, was aus mir wird. Gottes Wille ist, dass wir immer mehr die Gesinnung Christi in uns reflektieren. Er hat uns sein Wort gegeben, dass er uns dabei hilft. Ich wünsche uns allen, dass wir in diesem Prozess immer weiter voranschreiten! <



GERRY KLEIN
ist Bibelschulleiter im Glaubenszentrum Bad Gandersheim. Er ist verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder.

**GOTT
HÄLT SEIN WORT**

© greggerson | photocase.com

MIT FESTER STIMME

MEDIZINISCHE TIPPS FÜR GESUNDE KOMMUNIKATION

The spanish ships I cannot see for they are sheltered.“ (Die spanischen Schiffe kann ich nicht sehen, denn sie sind geschützt.) Von diesem mehr oder weniger sinnvollen Satz heißt es, ein berühmter Redner habe ihn immer wieder geübt, um sein Lispeln zu überwinden: Winston Churchill.

Der britische Staatsmann gehört zu einem illustren Kreis von Berühmtheiten mit Sprachproblemen – fast ausschließlich Männer. Dieser Trend findet sich auch in der Normalbevölkerung wieder: Vom Stottern etwa sind in Deutschland ca. 1% der Menschen betroffen, davon doppelt so viele Männer wie Frauen. Probleme mit der Sprache sind, zu einem großen Teil, Männerprobleme.

SPRACHE UND SPRECHEN

Allgemein unterscheidet die Logopädie (Sprachheilkunde) zwischen Sprach- und Sprechstörungen. Erstere haben mit der gedanklichen, letztere mit der motorischen Erzeugung von Sprache zu tun. Die Probleme liegen bei den Sprachstörungen also zumeist im Gehirn. Eine Aphasie (erworbener Sprachverlust) etwa kann bei Tumoren oder Schlaganfällen auftreten und schädigt die für die Sprache zuständige Hirnregion. Der Betroffene bekommt Probleme bei der Lautbildung (z. B. „Bosen“ statt „Besen“) oder muss im Extremfall das Sprechen ganz neu erlernen.

Zu den Sprechstörungen gehören die meisten „klassischen“ Beeinträchtigungen. Sie werden nochmals unterteilt in Artikulationsstörungen (ebenfalls auf der Lautebe-

ne, z. B. Lispeln) und Redeflussstörungen (Stottern, Poltern). Besonders hier kann ein Logopäde helfen, indem er die Störung medizinisch einordnet und zusammen mit dem Betroffenen verschiedene Therapien durchläuft. So kann sie eingedämmt, kuriert oder das Leben mit ihr gelernt werden.

Gegen das Stottern etwa gibt es verschiedene wirksame Therapien. Man kann eine komplett neue, nicht „stotterbehaftete“ Sprechweise erlernen oder therapeutisch die Konfrontation mit dem Stottern suchen, um Ängste abzubauen. Das hilft, dem Stottern aktiv entgegenzuwirken.

Bei Sprechstörungen sollten sich Betroffene oder Eltern also generell an einen Logopäden wenden. Denn gerade bei Kindern sind zwar gewisse Unregelmäßigkeiten beim Erlernen von Sprache normal, aber auch tatsächliche Sprechstörungen treten bei ihnen häufiger (nämlich bei etwa 5%) auf. Auch hier gilt: Etwa doppelt so viele Jungen wie Mädchen sind betroffen.

Der deutsche Bundesverband für Logopädie (dbl) bietet daher auf seiner Homepage eine Logopädensuche an. Eine Behandlung wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt. Allerdings muss sie verordnet werden – das übernimmt in der Regel der Hausarzt.

STIMME UND SCHLUCKEN

Neben diesen beiden großen Kategorien kennt die Logopädie auch Beschwerden in den Bereichen Stimme und Schlucken sowie sogenannte kom-

plexe Störungen, bei denen mehrere Bereiche zusammenwirken.

Während Schluckstörungen in der Regel aus neurologischen Erkrankungen oder Verletzungen rühren (und äußerst schmerzhaft sein können), sind Stimmstörungen meist temporär und können funktionelle, organische oder psychogene Ursachen haben. Im Gegensatz zu den organischen haben funktionelle Stimmstörungen keinen spezifisch-körperlichen Anlass (wie z. B. eine Verletzung des Kehlkopfes) sondern treten meist bei Überlastung der Stimme auf.

Dieser Gefahr ausgesetzt ist vor allem, wer von Berufswegen viel sprechen muss. Circa 16% der Lehrer etwa haben mit Heiserkeit durch Überlastung ihrer Stimme zu kämpfen.

DIE STIMME SCHONEN – ÄUSSERLICH UND INNERLICH

Berufliche Faktoren wie lange gegen Lärm ansprechen zu müssen sind ebenso ausschlaggebend wie äußere Einflüsse: Trockene, kalte Luft, Tabakrauch oder Chemikalien trocknen die Stimmbänder aus. Wer Stimmproblemen vorbeugen möchte, sollte für gute Luft sorgen.

Weitere nützliche Tipps für Vielsprecher sind: Viel (am besten Warmes) trinken, zu Hause bzw. in der Freizeit eher



	URSACHEN	AUSWIRKUNGEN
Sprachstörungen	Hirnverletzungen, Tumore, Erkrankungen des Gehirns	gedankliche Erzeugung von Sprache beeinträchtigt: Lautbildung, Satzbau, Sprachkompetenz
Sprechstörungen	Hörstörungen, motorische Probleme, chronische Erkrankungen	Stottern, Poltern, Lispeln o. ä.
Stimmstörungen	Überlastung der Stimme, Verletzung des Kehlkopfs oder der Stimmbänder, psychische Belastung, Stress	Heiserkeit, Tonlosigkeit, Erhöhung der Stimmlage
Schluckstörungen	neurologische Erkrankungen, Alterungsprozesse, Operationen	Schmerzen, Probleme beim Essen
Komplexe Störungen	Komplexe Erkrankungen wie Autismus, Multiple Sklerose u. a.	Kombination der oben genannten

wenig und leise sprechen (allerdings nicht flüstern!) und häufiges Räuspern vermeiden. Für Berufssprecher gibt es auch Seminare zur Stimmstörungsprävention. Angebote dazu finden sich ebenfalls über die Therapeutensuche des dbl.

Psychogene Stimmstörungen haben psychische Ursachen und können Tonlosigkeit (der Betroffene kann nur noch flüstern) oder Heiserkeit umfassen. Die Stimme sagt einiges über unseren Gemütszustand. Hohe psy-

chische Belastungen, etwa durch beruflichen oder privaten Stress, können sie schädigen. Wer merkt, dass seine Stimme unter der Dauerbelastung leidet, sollte das als Signal verstehen, sich und seiner Stimme eine Auszeit zu gönnen – und gegebenenfalls einen Logopäden aufzusuchen. Stimme und Sprache sind es wert, dass man sie pflegt. Denn wie das Beispiel Churchill zeigt: Mit Worten kann man viel erreichen – und manchmal sogar Kriege beeinflussen.

LINKS MIT WEITEREN INFOS

Logopädensuche des dbl:
<http://www.dbl-ev.de/service/logopaedensuche.html>

Zum Stottern: <http://www.bvss.de/index.php>

Weitere Informationen zu Sprach-, Sprech-, und Kommunikationsstörungen: <http://www.dbl-ev.de>

EVA ONLINE

© WavebreakMediaMicro / fotolia.com



MEIN MANN, ICH UND UNSERE KOMMUNIKATION

Demonstrativ drehe ich mich im Bett um. Ich bin müde! Doch er redet einfach weiter. Mit halbem Ohr höre ich zu, brumme etwas Unverständliches und döse langsam ein. Auch wenn ich mich ein wenig ärgere, dass ich nicht in Ruhe einschlafen kann, überwiegt – wenn ich zurückdenke – doch die Dankbarkeit in mir.

Lange her sind die Zeiten, in denen mein Mann mir einsilbige Antworten auf meine Fragen gab. Auch wenn ich ihm ansah, dass es in seinem Inneren „arbeitete“, ließ er mich doch nur selten teilhaben an seinen Gedanken. Erst mit Fragen wie „Bist du jetzt wütend, gekränkt oder entmutigt?“ oder liebevollem Nachbohren kam ein wenig von dem zutage, was bereits in seinem Kopf und Herzen war.

DER MANN UND „SEINE HÖHLE“

Ich erinnere mich noch gut an unsere ersten Ehejahre, in denen er mir erklärte, dass ein Mann ab und zu „in seine Höhle“ verschwinden müsse, um sich selbst über das klar zu werden, was in ihm vorging. Wie sehr hatte ich mit diesen Zeiten zu kämpfen, in denen er sich zurückzog und mich aus seiner Männerwelt ausschloss! Zu gern hätte ich mit ihm geredet, mehr erfahren davon, wie er die Welt wahrnahm. Warum nur war mein Mann so kompliziert? Warum nur musste er stunden-, manchmal tagelang über das nachdenken, was in ihm brodelte?

In dieser Zeit wurde mir bewusst, dass ich – im krassen Gegensatz zu ihm – oft erst ein Gegenüber brauche, um die Gefühle und Gedanken in mir zu sortieren. Ich denke beim Reden – was manchmal natürlich auch daneben gehen kann –, brauche diesen Austausch, dieses Auf-mich-eingehen, den Spiegel, den mir der andere

vorhält. So anders war mein Zugang zu meinem Inneren als der meines Mannes, dass mir immer öfter der Spruch in den Sinn kam: „Männer und Frauen sind so verschieden. Es grenzt an ein Wunder, dass sie sich überhaupt verstehen!“

Es war ein längerer Weg für mich zu akzeptieren, dass mein Mann anders war – und trotzdem in Ordnung! Seine Höhlenzeiten waren wichtig für ihn; ich lernte, sie ihm zu gönnen (wenn auch manchmal zähneknirschend). Genauso wie er sich auf mich einließ, sich Zeit nahm und mir zuhörte, wenn ich abends von der Arbeit nach Hause kam oder mich nach einem Tag allein mit den Kindern nach Austausch sehnte.

STETIGE KOMMUNIKATION

Gott hat uns die Gnade geschenkt, über Missverständnisse, Unterschiede und gegenseitiges Versagen zu reden. So manches Mal durfte ich um Vergebung bitten und auch selbst vergeben. Eines jedoch haben wir mit Gottes Hilfe immer getan: weiterreden! Denn was uns noch schlimmer vorkam als miteinander zu kämpfen und aneinander vorbei zu reden war zu schweigen.

Inzwischen ist es mein Mann, der von uns beiden weitaus mehr redet als ich – nicht nur abends im Bett! Er beantwortet sogar Fragen wie: „Und wie fühlst du dich gerade?“, ohne mir das Gefühl zu geben, das wäre Frauenkram. Oft erlaubt er mir einen Blick direkt in sein Herz und gibt mir Anteil an seinem Denken und Fühlen. Nein, wir haben auch jetzt noch keine perfekte Kommunikation, wir reden noch manchmal aneinander vorbei, und ab und zu denke ich: „Warum kann er nicht einfach so sein wie ich?“

Aber wir erleben auch immer öfter tiefe Gespräche, die unser Miteinander stärken. Es gelingt uns besser, den anderen in seiner Unterschiedlichkeit stehen zu lassen. Wir haben einen Weg gefunden, immer wieder auf den Kommunikationsstil des anderen einzugehen. Und für diesen Schatz bin ich auch gerne bereit, am nächsten Morgen manchmal unausgeschlafen aufzuwachen ...



SASKIA BARTHELMESS ist verheiratet mit Heiko und Mutter von Noah (11), Fiona (9) und Junia (4). Sie ist Kolumnistin bei der Zeitschrift LYDIA und lebt mit ihrer Familie in Innsbruck.

BÜCHER FÜR MÄNNER



Beate M. Weingardt

EIN MANN – KEIN WORT

Warum Männer nicht gern über Gefühle reden und warum Frauen sich nicht damit abfinden

Verlag SCM R.
Brockhaus, Witten 2013
176 Seiten, 11,95 Euro



Bob Barnes

15 MINUTEN ALLEIN MIT GOTT Für Männer

Verlag cap-books,
Haiterbach-Beihingen
2015
250 Seiten, 12,99 Euro
ISBN 978-3-86773-218-5



Manfred Gerland

MÄNNLICH GLAUBEN

Eine Herausforderung für den spirituellen Weg
Kreuz Verlag, Freiburg
2014
176 Seiten, 16,99 Euro

Beate M. Weingardt beginnt ihr Buch über männliche Kommunikation mit einer Anekdote über den Steinzeitmenschen. Das tut sie aber nicht, um Männer herunterzumachen, sondern um die unterschiedlichen Kommunikationsstile von Männern und Frauen zu illustrieren.

Anschaulich stellt sie dar, wie beide Geschlechter tendenziell unterschiedliche Schwerpunkte im Gespräch setzen – Männer eher auf die sachliche Ebene, Frauen eher auf die emotionale. Sie klärt über häufige Missverständnisse auf und zeigt, wie man diesen vorbeugen kann. Nützliche Kommunikationsübungen („Welche Antwort ist konstruktiv?“), ein Plädoyer für den Wert guter Gespräche und ein Kapitel über die Rolle des Glaubens abrunden das Buch ab.

Der weibliche Blick auf Kommunikationsprobleme regt Männer dazu an, über sich selbst zu reflektieren und hilft ihnen, Frauen zu verstehen – und bessere Gespräche mit ihnen zu führen.

Fazit: Ein nützliches Buch besonders für eher schweigsame Männer, die an ihren Beziehungen arbeiten wollen. Lesenswert v. a. im Dialog mit der Partnerin!

Martin Jockel

Bob Barnes, Autor und Berater für Zeitmanagement, hat ein rundum gelungenes Andachtsbuch verfasst. Die 68 enthaltenen Andachten sind kompakt und anschaulich. Neben alltagsbezogenen Tipps enthalten sie Fragen zum Weiterdenken und Gebete zum Mitbeten. Die Bibeltexte legt Barnes nicht theologisch trocken, sondern anhand vieler eindrücklicher, teilweise persönlicher Erlebnisse aus. Durch seine ehrliche Art gelingt es ihm dabei, sich und den Leser als Mann, Ehemann und Vater zu hinterfragen und zu neuen Schritten herauszufordern.

Unter jedem Andachtstext sind weitere Bibelstellen aufgeführt, die zu intensiverer Beschäftigung mit dem jeweiligen Thema einladen. Aufgrund vieler Fragen und praktischer Bezüge eignet sich das Buch auch hervorragend, um es in Männerkreisen oder zusammen mit Freunden zu lesen.

Fazit: Wer meint, aufgrund seines vollen Terminkalenders keine Zeit zum Bibellesen zu haben, sollte zu diesem Buch greifen. Denn es macht Lust, Zeit mit Gott zu verbringen – auch über die 15 Minuten hinaus.

Claudius Schillinger

Da ist kein Schwulst. Der evangelische Pfarrer Manfred Gerland berührt Männer im Kern der Sache und weckt mit Themen wie Kampf, Sieg, Opfer, Blut, Gericht, Abenteuer, Macht oder Lust ihre Sehnsüchte. Am Beispiel der Christophorus-Legende führt er seine Leser durch die Welt ihrer eigenen Irrungen und Hoffnungen.

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.

„Eine neue, vorläufige Identität kann nur gewonnen werden durch Konversion (Übertritt)“, schreibt Gerland treffend zum individuellen Heldenweg des Mannes. Dieser hat praktisch ununterbrochen mit der Bewältigung von Lebensübergängen zu tun. Auf dieser Reise ist ein geistlicher Begleiter (ein Mentor oder Coach) von großer Bedeutung. Er unterstützt den Mann dabei, die verborgenen Spuren von Gottes Gegenwart in seinem Alltag zu entdecken.

Die einzelnen Kapitel schließen mit nützlichen Wahrnehmungsübungen ab. Das Buch endet mit einem Satz aus einem Brief des arbeitsfreudigen Martin Luther an dessen Frau: „Wenn ich wieder daheim bin, dann wollen wir Bier trinken und Gott sorgen lassen!“

Fazit: Das Buch ist durchaus lesenswert und enthält wertvolle Impulse, die die Welt des modernen Mannes bereichern.

Christian Kuster

TERMINE

DIESE UND WEITERE – KONTINUIERLICH
AKTUALISIERTE – TERMINE FINDEN SIE AUF UNSERER WEBSITE:
www.adam-online.de

DEUTSCHLAND

■ JUNI 2015

6.6.2015
MITTELALBERTAG FÜR
VÄTER UND KINDER
Veranstalter: Ev.
Männerarbeit
Mitteldeutschland
Ort: 06537 Tilleda
Infos: www.maennerimcvjm.de

6.-13.6.2015
MÄNNERWOCHE
Thema: Leben – Glauben –
Arbeiten
Veranstalter: Männerarbeit
Hannover
Ort: 36073 Lenhovda
(Schweden)
Infos: Tel. 05149 987791,
kolberg@kirchliche-dienste.de, www.maennerarbeit-hannover.de

11.6.2015
MÄNNERABEND
Thema: Men, Meat and Fire
Veranstalter: Team.F
Ort: 34260 Kaufungen
Infos: Tel. 0561 495197, he@team-f.de, www.team-f.de

12.6.2015
STUDIENTAG
MÄNNERSPIRITUALITÄT
Thema: Männer – das schwache
Geschlecht und sein
Gehirn. Wie viel Spiritualität
verträgt der Mann?
Veranstalter: Männerarbeit
der EKKW/Kloster
Germerode – mit Prof. Dr.
Gerald Hüther
Ort: 37290 Meißen-
Germerode
Infos: Tel. 05654 923888,
manfred.gerland@ekkw.de,
www.kloster-germerode.de

12.-14.6.2015
WALD-WOCHENENDE FÜR
VÄTER UND KINDER
Veranstalter: Ev.
Männerarbeit
Mitteldeutschland
Ort: 07646 Trockenborn
Infos: www.maennerimcvjm.de

17.-21.6.2015
WANDERFREIZEIT
Thema: Gleichnisse des
Lebens
Veranstalter: Geistliches
Rüstzentrum Krelingen – mit
Volkmar Günther
Ort: 29664 Walsrode-
Krelingen
Infos: Tel. 05617 970145,
rezeption@grz-krelingen.de,
www.grz-krelingen.de

19.-21.6.2015
VATER-SOHN-
ERLEBNISCAMP
Thema: Sternstunde
Veranstalter: Männerarbeit
der Ev.-Luth. Landeskirche
Sachsens – mit H. Günther, P.
Pantke
Ort: 01904 Weifa
Infos: Tel. 037293 89851,
tl.lgst@maennerarbeit-sachsen.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

19.-21.6.2015
ERLEBNISWOCHENENDE
FÜR EHEPAARE
Thema: Outdoor – (leichtes)
Risiko – Spaß und Spannung
Veranstalter: Team.F
Ort: 34260 Kaufungen
Infos: Tel. 0561 495197, he@team-f.de, www.team-f.de

22.6.-23.7.2015
MÄNNERWANDERUNG
Thema: Expedition – Rising
Son
Veranstalter: Rising Son
Ort: 80333 München
Infos: www.rising-son.org

24.-28.6.2015
MÄNNERFREIZEIT
Thema: Auf Gott hören
Veranstalter: Haus der Stille
Christus Lebenszentrum
e.V. – mit Rainer Platzek
Ort: 99894 Friedrichroda
Infos: Tel. 03623 303033,
tlutz-hds@online.de, www.haus-der-stille-friedrichroda.de

25.-28.6.2015
SPREEWALDTAGE FÜR
EHEPAARE
Thema: Zeit für Zwei – Fahren
Zwei in einem Boot
Veranstalter: Männerarbeit
der Ev.-Luth. Landeskirche
Sachsens – mit K. und M.
Schriever
Ort: 03096 Burg
Infos: Tel. 037293 89851,
tl.lgst@maennerarbeit-sachsen.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

26.-27.6.2015
OUTDOOR-TAGE
Thema: Auszeit für Männer in
der Natur
Veranstalter: Männerarbeit
der EKKW/Kloster
Germerode – mit Prof. Dr.
Gerald Hüther
Ort: 37290 Meißen-
Germerode
Infos: Tel. 05654 923888,
manfred.gerland@ekkw.de,
www.kloster-germerode.de

26.-28.6.2015
VATER-KIND-FREIZEIT
Veranstalter: men@work
Altensteig
Ort: 73326 Deggingen
Infos: maenner@jmsmission.org, www.jmsmission.org/bereiche/menatwork

27.6.2015
MÄNNERTAG
Thema: Entzünde dein Feuer
Veranstalter: CMT und Gospel
Forum – mit Lutz Langhoff
Ort: 76327 Pfinztal-Söllingen
Infos: Tel. 07232 372020,
rainer@kreativ-agentur-zilly.de, www.gospel-forum.de

30.6.-11.7.2015
VISIONSSUCHE FÜR JUNGE
MÄNNER
Thema: Allein in der Wildnis
Veranstalter: Männerarbeit
Hannover
Ort: 36073 Lenhovda
(Schweden)
Infos: Tel. 05149 987791,
kolberg@kirchliche-dienste.de,
www.maennerarbeit-hannover.de

■ JULI 2015

3.-5.7.2015
SIEDLER-FATHERS-CAMP
Thema: Leben wie die ersten
Siedler Nordamerikas
Veranstalter: Christliche
Männer-Bewegung
Ort: 73326 Deggingen
Infos: www.c-men.de,
familienbauhaus@web.de

3.-11.7.2015
SEGELRÜSTZEIT
Thema: Immer eine Hand-
breit Wasser unterm Kiel!
Veranstalter: Männerarbeit
der Ev.-Luth. Landeskirche
Sachsens – mit P. und B.
Pantke
Ort: Wattenmeer / Holland
Infos: Tel. 037293 89851,
tl.lgst@maennerarbeit-sachsen.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

9.7.2015
MÄNNERABEND
Thema: Men, Meat and Fire
Veranstalter: Team.F
Ort: 34260 Kaufungen
Infos: Tel. 0561 495197, he@team-f.de, www.team-f.de

10.-12.7.2015
SEGEL-WOCHENENDE FÜR
MÄNNER
Thema: Männer im Wind
Veranstalter: Christliches
Lebenszentrum Langenburg
e.V. – mit Eberhard Maier
Ort: 88085 Langenargen
Infos: Tel. 07905 1245, info@lebenszentrum-langenburg.de, www.lebenszentrum-langenburg.de

13.-19.7.2015
MOTORRAD-/
FAHRRADFREIZEIT
Thema: Wer schneller lebt, ist
früher fertig
Veranstalter: Geistliches
Rüstzentrum Krelingen – mit
Prof. Dr. U Gieseke, R.
Jerominski
Ort: 29664 Walsrode-
Krelingen
Infos: Tel. 05617 970145,
rezeption@grz-krelingen.de,
www.grz-krelingen.de

17.-19.7.2015
STILLE KLOSTER-TAGE FÜR
MÄNNER
Veranstalter: Ev.
Männerarbeit
Mitteldeutschland
Ort: 06193 Petersberg
Infos: www.maennerimcvjm.de

18.7.2015 Outdoor-
Hindernissparcours
Thema: Kraftvoll – Männer-
Event für Teams
Veranstalter: Gospel-Forum
Stuttgart – mit Josef Müller
(„Ziemlich bester Schurke“)
Ort: 70374 Stuttgart
Infos: Tel. 07232 372020,
rainer@kreativ-agentur-zilly.de, www.gospel-forum.de

19.-24.7.2015
VATER-TOCHTER-OUTDOOR-
RÜSTZEIT
Thema: Verlässlich
Veranstalter: Männerarbeit
der Ev.-Luth. Landeskirche
Sachsens – mit Hartmut
Günther
Ort: 83673 Bichl
Infos: Tel. 037293 89851,
tl.lgst@maennerarbeit-sachsen.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

■ AUGUST 2015

10.-16.8.2015
FAMILIEN-ERLEBNISCAMP
Veranstalter: Geistliches
Rüstzentrum Krelingen – mit
B. und V. Günther
Ort: 29664 Walsrode-
Krelingen
Infos: Tel. 05617 970145,
rezeption@grz-krelingen.de,
www.grz-krelingen.de

13.8.2015
MÄNNERABEND
Thema: Men, Meat and Fire
Veranstalter: Team.F
Ort: 34260 Kaufungen
Infos: Tel. 0561 495197, he@team-f.de, www.team-f.de

28.8.-5.9.2015
TREKKINGTOUR FÜR
MÄNNER
Veranstalter: LIVE e.V. – mit
Dr. T. Mock, K. Sewing
Ort: Schweden
Infos: Tel. 05223 6598173,
info@live-gemeinschaft.de,
www.live-gemeinschaft.de

ÖSTERREICH

19.-21.6.2015
VATER-SOHN-WOCHENENDE
Thema: Stärkung der
Beziehung zwischen Vater
und Sohn
Veranstalter: Team.F
Österreich – mit Werner März
Ort: 4580 Windischgarsten
Infos: Tel. +43 7672 72072,
info@team-fat, www.team-fat

19.-21.6.2015
EHE-BERG-WOCHENENDE
Thema: Stärkung der
Beziehung mit dem
Ehepartner
Veranstalter: Team.F
Österreich – mit P. und E.
Erhardt
Ort: 6130 Kufstein
Infos: Tel. +43 7672 72072,
info@team-fat, www.team-fat

28.-30.8.2015
VATER-SOHN-WOCHENENDE
Thema: Ganz wie der Papa
Veranstalter: Missionswerk
„Leben in Jesus Christus“ –
mit W. und F. Bauer
Ort: 6460 Imst
Infos: Tel. +43 5412 660
rainer@kreativ-agentur-zilly.de,
www.missionswerk.co.at,
www.missionswerk.co.at/GanzwiadaPapa

SCHWEIZ

12.-14.6.2015
VATER-SOHN-WOCHENENDE
Veranstalter: Jugend mit einer
Mission Family Ministries
Ort: 8416 Flaach
Infos: www.family-ministries.ch,
info@family-ministries.ch

28.-30.8.2015
VATER-TOCHTER-
WOCHENENDE
Veranstalter: Jugend mit einer
Mission Family Ministries
Ort: Berner Jura
Infos: www.family-ministries.ch,
info@family-ministries.ch

29.8.-5.9.2015
ALPIN-
HOCHTOURENWOCHENENDE
Thema: Gipfelkreuz
Veranstalter: Männerarbeit
der Ev.-Luth. Landeskirche
Sachsens – mit Hartmut
Günther
Ort: 3910 Saas-Grund
Infos: Tel. 037293 89851,
tl.lgst@maennerarbeit-sachsen.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

SERVICE



UNSERE ONLINE-SERVICES

■ INTERNETSEITE: www.adam-online.de: News und Termine, Artikelarchiv, Männerbücher u. a.



■ FACEBOOK-SEITE: www.facebook.com/adamonlinemagazin: Unterhaltsames und Wissenswertes für Männer, Neuigkeiten aus dem Redaktionsteam, Kommentare von Lesern



■ ADAM ONLINE NEWSLETTER: Monatlich biblische Impulse aus männlicher Perspektive, Medientipps, aktuelle Termine u. a.
>> Bestellung über unsere Internetseite.



■ ADAM ONLINE E-PAPER: Unsere Zeitschrift als PDF-Datei – zum Lesen auf Ihrem (Tablet-) PC oder zum digitalen Archivieren.
>> Bestellung über unsere Internetseite.



■ ADAM ONLINE AUDIO (PODCAST): Über 60 Ausgaben vorhanden! Interviews, Audioversion bestimmter Artikel, Männerwitze. Länge jeweils 20 bis 30 Minuten. Ideal für längere Fahrten oder beim Laufen! Benutzen Sie den Audioplayer auf unserer Internetseite – oder iTunes.

BESTELLMÖGLICHKEITEN

- INTERNET: www.adam-online.de
- E-MAIL: vertrieb@adam-online.de
- FAX: 0641 9433542
- TELEFON: 0641 9433541
- POST: Adresse s. Impressum auf Seite 3!

WIE FINANZIEREN WIR UNS?

Hauptsächlich über Spenden unserer Leser. Wenn Sie unser Medienangebot hilfreich finden, wären wir Ihnen dankbar für Ihre finanzielle Unterstützung.

SPENDENKONTO

Empfänger: CVMEF e. V.
Bank: Evangelische Bank Kiel
IBAN: DE59 5206 0410 0006 4136 50
BIC: GENODEF1EK1

SIE ZIEHEN UM?

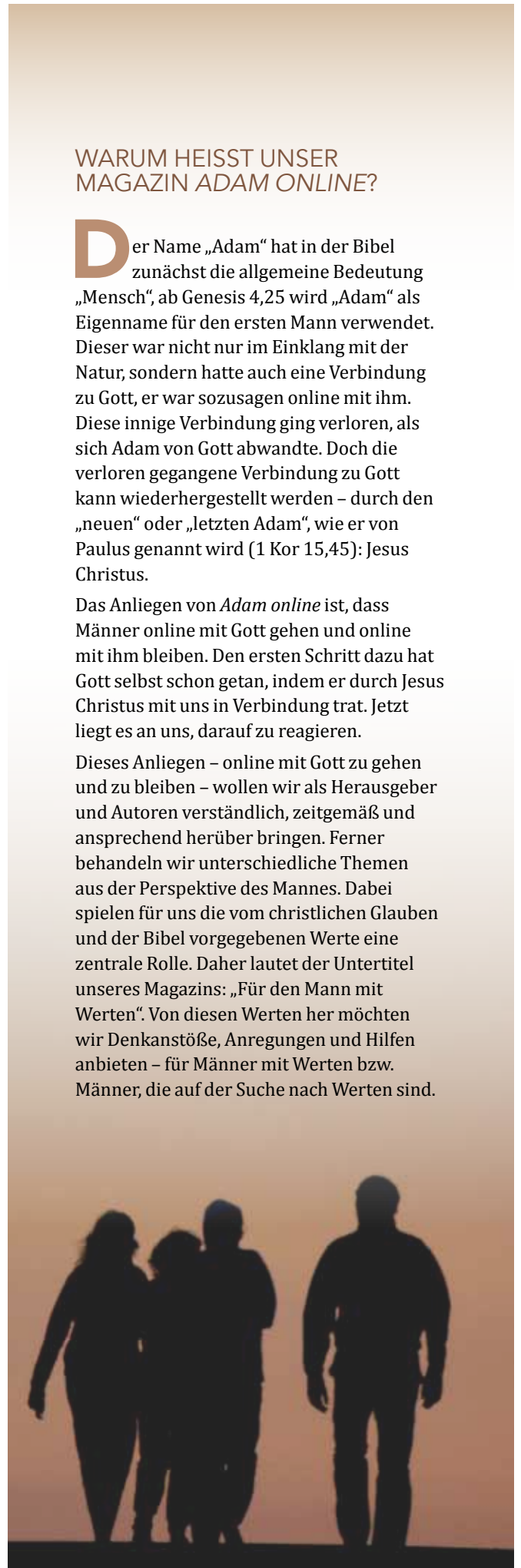
Bitte benachrichtigen Sie uns rechtzeitig, wenn sich Ihre Adresse ändert. Zeitschriften werden von der Post in der Regel nicht nachgesandt, sondern einfach entsorgt. Helfen Sie mit, uns unnötige Kosten und bürokratischen Aufwand zu vermeiden.

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, 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. Daher 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.





Investieren Sie in die Erneuerung von Männern.

Leisten Sie einen Beitrag, dass Männer online mit Gott gehen und bleiben. Solche Männer sind ein Segen für unsere Familien, unsere Gemeinden und unsere Gesellschaft.

Für diese Erneuerung von Männern setzen wir uns mit aller Kraft ein. Alle Adam-online-Medien stellen wir kostenlos zur Verfügung, denn jeder soll sie sich leisten können – auch Arbeitslose, Gefängnisinsassen, überschuldete Männer! Dafür brauchen wir Spender, die das finanziell ermöglichen.

Da wir keine Abgebühren verlangen, sind wir auf Ihre Spenden angewiesen, gerade jetzt im „Sommerloch“.

Ihr Adam-online-Team

SPENDENKONTO

Empfänger: CVMEF e. V.
Bank: Evangelische Bank Kiel
IBAN: DE59 5206 0410 0006 4136 50
BIC: GENODEF1EK1

EINE LOHNENDE INVESTITION

ADAM ONLINE
Für den Mann mit Werten



LESERBRIEFE

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.

„VERSÖHNUNG“ KOMMT VON „SÜHNE“

Mit Freude habe ich die 40. Ausgabe zum Thema „Vaterwunde“ gelesen ... Die Artikel in dieser Ausgabe machen Mut für ein versöhntes Leben mit den irdischen Vätern und dem himmlischen Vater. Allerdings ist in dem Interview mit Michael Stahl und in dem Artikel von Hans-Peter Rösch zu lesen, dass „Versöhnung“ von dem Wort „Sohn“ her kommt. Etymologisch ist dies nicht haltbar, denn Versöhnung leitet sich von dem Wortstamm „Sühne“ ab. Auch theologisch geht die Versöhnung bzw. die Sühne nicht vom Sohn, sondern von Gott, dem Vater aus, der dazu seinen Sohn sendet. Im Gleichnis vom verlorenen Sohn zeigt der jüngere Sohn zwar Reue, aber die Sühne bzw. Versöhnung wirkt der Vater, indem er ihn wieder als Sohn einsetzt.

Bastian Hein

SCHON LANGE GESUCHT

Vor kurzem habe ich Ihre Zeitschrift *Adam online* entdeckt. Ich muss Ihnen mitteilen, dass ich von Ihren Beiträgen begeistert war. So ein Magazin habe ich schon lange gesucht! Ich möchte noch mehr davon lesen. Deshalb möchte ich Sie bitten, mir noch ein Probeheft Nr. 42 zu senden.

Burckhard Hantel

WICHTIGES ÜBER DEN PLATZ DER FRAU

Die Artikel von *Adam online* finde ich immer wieder sehr gut, manchmal ausgezeichnet; Ihre Arbeit ist wichtig und nötig für die Männer im deutschsprachigen Raum. Ganz besonders gut fand ich im letzten AO den Artikel von Kerstin Hack: „Prinzessin? Nein danke!“ Der Artikel ist nicht nur locker und gut geschrieben, er sagt etwas sehr Wichtiges über den Platz der Frau.

Christoph Müller

FINDE MICH AUCH ALS KATHOLIK WIEDER

In der neuen Ausgabe von *Adam online* finde ich mich nicht nur als Mann, sondern auch als Katholik wieder. Mich freut eure Aufgeschlossenheit den sozialen Anliegen unseres Papstes Franziskus gegenüber, und dass ihr ein Buch von Anselm Grün vorstellt, finde ich auch bemerkenswert.

Das Thema „Geld“ ist so eine Sache ... Danke, dass ihr auch so etwas thematisiert, ein Männermagazin muss ja nicht immer nur spirituell sein, Geld gehört schließlich wesentlich zum Leben, auch wenn es Bruder Franziskus aufs Ärgste gemieden hat.

Christian Kuster

AUF EIN WORT

Oft genügt schon ein Wort,
ausgesprochen im Zorn,
das den Frieden verletzt,
ihn durchsticht wie ein Dorn.
Oft genügt schon ein Wort,
dass man nicht leicht verzeiht
und sich schmolldend verzieht
bis man hört „Tut mir leid!“

Manchmal reicht schon ein Wort,
wenn man schlaflos sich dreht
bis das Herz sich aufreißt,
eh die Uhr weitergeht.
Manchmal reicht schon ein Wort,
in der einsamen Nacht,
dass die Spannung sich löst,
wieder Liebe erwacht.

Wie viel Macht hat ein Wort,
sei es schlecht oder gut,
dass es uns so bewegt,
nicht so schnell wieder ruht?
Wie viel Macht hat ein Wort,
gleich ob Ja oder Nein,
uns Bestimmung und Bahn
unserer Stimmung zu sein?

Herr, sprich nur ein Wort!
Meine Seele ist wund,
und doch glaub ich, dein Wort
macht sie wieder gesund.

Herr, sprich nur ein Wort!
Meine Seele ist wund,
und doch glaub ich, dein Wort
macht sie wieder gesund.

Herr, sprich nur ein Wort!
Meine Seele ist wund,
und doch glaub ich, dein Wort
macht sie wieder gesund.



HUGO VOM NARRENKREUZ
ist Finanzbeamter. In der evangelisch-
freikirchlichen Gemeinde Landshut
leitet er die Sonntagsschularbeit. Er ist
verheiratet. Seinen Blog finden Sie unter:
<http://jesus-freak-lyrik.blogspot.de>