

ADAM ONLINE

Für den
Mann mit
Werten

46

Hilfe,
meine Frau ist
schwanger!

Müssen die
Schmetterlinge
aufhören zu
fliegen?

Sex aus
Evas Sicht

MEHR ALS EINE
BETTGESCHICHTE **TEIL 2**

INHALT

04 | MANNSEIN KÖNNEN FRAUEN WIRKLICH MEHR?



10 | MÄNNERGESUNDHEIT LIEBE IST DIE BESTE MEDIZIN

Über Sex und Gesundheit



06 | PARTNERSCHAFT & SEXUALITÄT MIT DER BEKEHRUNG WIRD MAN NICHT ZUM EUNUCHEN



11 | EVA ONLINE SEX AUS EVAS SICHT

Was für sie alles dazugehört



07 | PARTNERSCHAFT & SEXUALITÄT HILFE, MEINE FRAU IST SCHWANGER!



16 | DAS LETZTE WORT IMAGO DEI



08 | PARTNERSCHAFT & SEXUALITÄT MÜSSEN DIE SCHMETTERLINGE AUFHÖREN ZU FLIEGEN?



RUBRIKEN

Impressum	3	Männer-Events	13
Editorial	3	Service	14
Bücher für Männer	12	Leserbriefe	15

SPENDENKONTO

Empfänger: CVMEF e. V., Bank: Evangelische Bank Kiel, IBAN: DE59 5206 0410 0006 4136 50. BIC: GENODEF1EK1
Direkte Online-Spende über unsere Internetseite: www.adam-online.de

MEHR ALS EINE BETTGESCHICHTE?

Vor etwa einem Jahr schrieb uns ein Leser: „Herzlichen Dank für die letzte Ausgabe. Ich finde eure Artikel hilfreich und lesenswert. Ihr entschuldigt euch darin zwar, schon zum dritten Mal das Thema Sex so ausgedehnt zu bringen. Aber aus meiner eigenen Erfahrung und der meines männlichen Umfeldes ist Sex das Thema Nr. 1 bei vielen Männern. Man kann zu diesem Thema also kaum zuviel lesen.“

So haben wir das schier unerschöpfliche Thema „Sexualität“ ein weiteres Mal aufgegriffen, wobei wir uns nicht nur auf Sex beschränken. Sexualität ist ja viel mehr ... Der Begriff sollte im Hefttitel nicht einmal vorkommen. Eigentlich brachte es unsere Ausgabe Nr. 41 auf den Punkt: Mehr als eine Bettgeschichte. – Zu dumm nur, dass wir diesen Titel schon hatten! Er würde (wieder) so gut passen!

Als ich laut vor meiner Frau grübelte, meinte sie: „Nimm doch einfach denselben Titel – Teil 2!“ Ja, warum eigentlich nicht! Die Idee gefiel mir.

DAS THEMA DIESER AUSGABE

→ Dr. Johannes Hartl, der vielen als brillanter Redner bekannt sein dürfte, stellt in seinem Artikel die provokante Frage: „Können Frauen wirklich mehr (als Männer)?“ Lesen Sie seine vielschichtige Antwort ab Seite 4.

→ Ein paar Gedankenanstöße zum Umgang mit sexuellen Problemen gebe ich selbst zum Besten auf Seite 6.

→ Was tun, wenn die (sexuelle) Lust nach vielen Ehejahren verschwindet? Praktische Tipps für eine lebenslange erfüllende Sexualität gibt Hans-Joachim Heil aus seinem reichen Erfahrungsschatz von fast 50 Ehejahren (ab Seite 7).

→ Für werdende Väter hat Frauenarzt Dr. Johannes Rüdiger auf Seite 9 hilfreiche Tipps auf Lager.

→ Unser Redakteur Martin Jockel hat sich mit dem Verhältnis zwischen Sex und Gesundheit befasst und ist dabei auf einige interessante Fakten gestoßen. Entdecken Sie sie auf Seite 10.

→ In unserer Kolumne Eva online können Sie diesmal einen fiktiven Brief von Eva an Adam lesen – natürlich zum Thema Nr. 1. Eheberaterin und Referentin Susanne Mockler gibt uns Männern interessante Einblicke auf Seite 11.

Viel Gewinn und neue, hilfreiche Einsichten wünscht Ihnen



Emmerich Adam
Chefredakteur



IMPRESSUM

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 (Eva online und Korrekturlesung)
Peter Müller (Webdesign)

Beirat

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

Layout

Grafikbüro Sonnhüter,
www.sonnhueter.com

Anzeigen

Dorothee Schöffel
Am Hasenberg 6
86899 Landsberg
Tel. 08191 969245
Fax 08191 969254
E-Mail: anzeigen@image-d.de

Druck

apm alpha print medien AG

Copyright

CVMEF e. V.

Titelbild

clownbusiness
(shutterstock.com)

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

KÖNNEN FRAUEN WIRKLICH MEHR?

DAS DRAMA UM DIE SEELE DES MANNES

Mich wühlt es auf, wenn ich an die Situation meines Geschlechtes in unserem Land denke. Es ist nicht leicht, als Mann seine Identität zu finden. Schon allein deshalb, weil wir in unserem Land nur Menschen mit Vaterwunden haben. Egal, wie alt Sie sind: Sie haben einen Vater, der eine massive Vaterwunde hat. Und zwar einfach nur aufgrund unserer Geschichte.

Es ist nicht leicht, als Mann seine Identität zu finden. Ihr Vater hat mit einer an hundert Prozent grenzenden Wahrscheinlichkeit selbst keinen emotional präsenten, ermutigenden, warmen, wertschätzenden, in seiner Männlichkeit feststehenden Vater erlebt. Falls doch, ist das die große Ausnahme. Einfach nur, weil wir nicht nur eine, sondern zwei Generationen von Vätern hatten, die entweder tot sind, durch den Krieg traumatisiert, hart und verletzt wurden, oder innerlich einfach abgeschaltet haben, weil dieser Terror so schrecklich war.

Da sind zwei Generationen von Vätern, die von absolut schrecklichen Kriegen gezeichnet wurden. Und noch eine Generation zuvor, im 19. Jahrhundert, hatten wir eine Kultur mit einem unglaublich harten Erziehungsstil.



Sie müssen also wissen, das ist ein Drama um die Seele des Mannes in unserem Land – wahrscheinlich in ganz Europa –, aber sicherlich in Deutschland und Österreich. Deshalb habe ich eine Sehnsucht, für Männer zu beten und Frauen zu gewinnen, in ihren Männern – oder auch in ihren Brüdern, in ihren Arbeitskollegen – hervorzulieben, was Gott an Gaben in sie hineingelegt hat und sie zu ermutigen.

Das ist, was wir dringend brauchen und wovon in unserer Gesellschaft niemand redet, während ständig von der Notwendigkeit gesprochen wird, Frauen zu fördern. Wir haben einen großen Sexismus gegen Männer in unserer Gesellschaft, den wir häufig gar nicht bemerken.

UNSERE KULTUR VERACHTET MÄNNER

Ich glaube, dass wir in einer Kultur leben, die Männer auf eine unterschwellige Weise verachtet. Und wir haben uns schon daran gewöhnt. Wir leben in einer Kultur, die Leiterschaft verachtet. Das äußert sich zum Beispiel in Gesprächen über den Boss oder „die da oben“. Wir haben eine grundsätzliche Verachtung für Leiterschaft. Und wir haben eine tief-sitzende Verachtung für Männer.

Wenn jemand „Typisch Mann!“ sagt, kommt dann etwas Positives oder etwas Negatives? Ich war auf Twitter und habe dort zufällig ein Video gesehen. Es ist ein Video, das über die Notwendigkeit, klimabewusst zu handeln, aufklären soll. Es ist vom Bundesministerium für Umwelt. Und die Überschrift von diesem Video ist: „Frauen können mehr. Hier der Beweis.“ Der gesamte Clip geht zwei Minuten und hat zum Inhalt, dass der Mann der total dämliche Idiot ist und die Frau – sexy, jung, gut aussehend – in einem Handgriff das Problem löst. Dafür geben wir Steuergelder aus, und es ist völlig normal, dass das Bundesministerium das macht.

Jetzt stellen Sie sich mal vor, das Bundesministerium würde so etwas über Frauen machen: „Männer können es einfach besser.“ Man sieht eine Frau, wie sie sich total dämlich anstellt, auch noch doof dabei aussieht, und dann kommt ein Mann und sagt: „Komm, ich helfe dir!“ Wie groß wäre der Aufschrei? Beim aktuellen Video gibt es diesen Aufschrei

in unserer Gesellschaft nicht, weil es normal ist. Es ist normal, dass es überall Frauenförderung gibt, dass es Girl's Days von allen möglichen Organisationen gibt. Es geht uns völlig leicht über die Lippen zu sagen: „Frauen können vieles einfach besser.“

Wie leicht geht uns der Satz über die Lippen: „Männer können vieles einfach besser“? Wir reden davon, dass wir eine Frauenquote in Vorständen brauchen, weil Frauen eine Qualifikation reinbringen, die nur Frauen haben. Völlig easy. Sagen Sie aber mal: „Ich hätte gerne einen Mann in der Leitung, weil Männer eine Qualifikation reinbringen, die eine Frau nicht mitbringt.“ „Sie Sexist!“

Verstehen Sie, was ich meine? Wir haben uns daran gewöhnt, dass es automatisch so ist, dass man von den Vorzügen von Frauen sprechen darf: Sie sind total teamfähig und kooperativer und empathischer. Die Männer, die sind so sture egoistische Idioten, denen es nur um Geld und einen großen Porsche geht!

MÄNNER SIND WERTVOLL

Ich möchte das in aller Deutlichkeit sagen: Männer sind in etlichen Dingen bedeutend besser als Frauen! Aua. Tut mir leid, ist aber so. Es gibt Intelligenztests, es gibt verschiedene Verhaltenstests: Männer sind in etlichen Dingen dramatisch und bedeutend besser als Frauen. Frauen sind auch in manchen Dingen dramatisch besser als Männer. Ist das nicht schön? Wir sind unterschiedlich, und das darf so sein.

Mir ist es so wichtig, dass wir aufhören, immer so spöttisch über Männer zu reden. Lassen Sie uns sagen: Hey, Männer leisten was in dieser Gesellschaft. Männer kämpfen, Männer arbeiten, Männer ringen in dieser Gesellschaft. Empathie und Teamfähigkeit und auch mal zärtlich sein zu können, das sind Werte, aber es sind nicht die einzigen Werte! Zielstrebig zu sein, kämpfen zu können, rational und mathematisch begabt zu sein und einen fokussierten Blick zu haben – das sind auch Werte, und in alledem sind Männer tendenziell besser als Frauen. Das ist so.

MANN UND FRAU UNTER DEM KREUZ

Mann und Frau: von Gott wunderbar angelegt, aufeinander hin geordnet, im Sündenfall einander entfremdet. Es gibt nur einen Ort, wo erneuertes Mannsein und erneuertes Frausein zueinander finden, und das ist unter dem Kreuz. Keiner

von uns ist heil, und keiner von uns ist in seiner Rolle als Mann und Frau nicht schon sündig geworden.

Mich bewegt es, dass unter dem Kreuz von Jesus ein Mann und eine Frau stehen. Sie sind zwar nicht verheiratet, aber sie werden von Jesus auch aufeinander hingewiesen: „Du, Johannes, kümmerst dich jetzt um sie. Sie, Maria, kümmert sich jetzt um dich.“ Johannes und Maria.

Unter dem Kreuz beginnt die Geschichte der erlösten Männlichkeit und Weiblichkeit. Und an dieses Kreuz müssen wir Männer unser Macho-Gehabe schlagen, an dieses Kreuz müssen wir unsere Verachtung für Frauen, unseren Sexismus, unser Uns-Nicht-Öffnen-Wollen, schlagen. Aber auch unsere Weigerung, Verantwortung zu übernehmen. Und an dieses Kreuz müssen Frauen ihre Rebellion gegen Männer, ihre Verachtung für Männer, ihre Weigerung, sich einzuordnen, ihr Nörgeln und ihr Männer-Kleinmachen schlagen.

Männer sind in etlichen Dingen bedeutend besser als Frauen.

Wir beide stehen uns da in nichts nach. Wir alle sind Sünder. Und dort unter dem Kreuz kann Jesus unsere Verletzungen, wo wir selbst verdrehte Bilder mitbekommen haben, heilen und uns neu machen in unserer Identität als Mann und unserer Identität als Frau. Denn Gott liebt Männer und Frauen, und wir sind ein Geschenk aneinander, das in Eden erfunden wurde und direkt von Gott stammt.

DR. JOHANNES HARTL



ist verheiratet und Vater von vier Kindern. Er hat Germanistik, Philosophie und Theologie studiert und leitet das Gebetshaus

Augsburg, in dem Lobpreis und Gebet bei Tag und Nacht nicht verstummen. Er ist Autor mehrerer Bücher und gefragter Konferenzredner. – Der Artikel ist ein redaktionell leicht bearbeiteter Text aus dem Buch des Autors: „Die Kunst, meinen Mann zu lieben“ (Buchrezension auf Seite 12).

MIT DER BEKEHRUNG WIRD MAN NICHT ZUM EUNUCHEN

Beim Thema „Sexualität“ wird in christlichen Kreisen gerne verdrängt, verteufelt und verbissen gekämpft. Ist das wirklich die Lösung?

SEXUELLE PROBLEME SIND KEINE SEXUELLEN PROBLEME

„Ich bekomme meine Pornosucht nicht in den Griff!“ – So oder ähnlich klagen viele Männer, besonders in christlichen Kreisen. Meist wird dies nicht laut ausgesprochen, sondern gedacht, gefühlt – und durchlitten. Die gut gemeinten, aber nicht unbedingt hilfreichen Antworten darauf folgen oft dem Schema: „Wende das Prinzip XY an, und du bekommst dein sexuelles Problem in den Griff! Bei mir hat es auch geklappt.“

Hierbei wird nicht berücksichtigt, dass Sexualität sehr individuell und sehr komplex ist. Das ultimative Prinzip, das der eine Mann vielleicht für sich als hilfreich entdeckt hat, erweist sich beim anderen als nutzlos. Außerdem übersieht man: Sexuelle Probleme sind im Kern gar nicht sexuelle Probleme; um sie zu lösen, muss man nicht irgendwelche Strategien anwenden, um „das Fleisch zu bändigen“ – die dann oft genug nur immer neues Scheitern produzieren. Wesentlich

nachhaltiger ist es, den eigentlichen Problemen auf die Spur zu kommen.

SEXUALITÄT UND IDENTITÄT

Sexualität ist mit meiner Identität verbunden. Jeder erlebt *seine* Sexualität. Diese ist von vielen individuellen Faktoren beeinflusst: Genetische Veranlagung, Gesundheitszustand, Erziehung, frühere sexuelle Erfahrungen, Arbeitsbelastung, Medienkonsum, Ernährung und manches andere mehr. Das alles wirkt sich auf meine Sexualität aus.

Beispiel: Wer zu viel arbeitet, kann Erektionsprobleme bekommen. Wenn er sich dann auch noch exzessiv pornografischem Material aussetzt, um überhaupt noch einen hoch zu bekommen, landet er in einem Teufelskreis. Die Lösung: Von der Arbeitssucht loskommen und das Leben wiederentdecken (Leben ist mehr als Arbeit!). „Warum arbeite ich eigentlich so viel? Was steckt dahinter? Lebe ich vielleicht an meiner Berufung vorbei?“

SEXUALITÄT UND BEZIEHUNGEN

Sexualität – auch Selbstbefriedigung – hat immer auch etwas mit Beziehungen zu tun, auch bei einem noch so isolierten Single-Mann. Was jeder Mensch sucht, sind Gemeinschaft (oder Zugehörigkeit), Anerkennung und Liebe. Auch der härteste Mann sehnt sich in seinem Inneren nach genau diesen Dingen, auch wenn es ihm oft nicht (mehr) bewusst ist. Gibt es hier einen Mangel, kann das sexuelle Probleme auslösen oder begünstigen. Alle drei Sehnsüchte sind aber zunächst gar nicht erotischer Natur. Daher sollte man sich bei Süchten – auch bei einer Pornosucht – fragen: „Welche Sehnsucht steckt hinter dieser Sucht? Was suche ich eigentlich? Und wie kann ich das auf gute Weise finden und leben?“

Beispiel: Weil ein Mann zu wenig Anerkennung (z. B. im Beruf) erlebt und auch seine Frau ständig an ihm herumnörgelt, flieht er sich in pornografische Scheinwelten allzeit williger Gespielin-

nen, die ihm völlig hingegen zu sein scheinen. Die Lösung besteht hier nicht primär im Installieren einer Filtersoftware, sondern darin, sich seiner eigentlichen Sehnsucht zu stellen: „Welche Art von Anerkennung wünsche ich mir? Wie kann ich selbst dazu beitragen? Warum nörgelt meine Frau immer an mir herum, und was kann ich dagegen tun?“

SEXUALITÄT UND LUST

Nicht nur die sexuelle Lust von Mann und Frau ist unterschiedlich ausgeprägt, sondern auch die der verschiedenen Männer. Hat der eine Mann mit einer schier überwältigenden sexuellen Potenz zu kämpfen, hat der andere eher Probleme, mit seiner Partnerin mitzuhalten. Dies kann biologische und psychische Ursachen haben, auch Lebensumstände und Lebensphasen spielen eine Rolle.

Der Grad an sexueller Lust oder Potenz ist unabhängig vom Glauben. Mit der Bekehrung wird man nicht zum Eunuchen – und das ist gut so! Erotik und Lust sind Gottes Erfindung (s. Hohelied Salomos), Pornografie und Lüsterheit nicht.

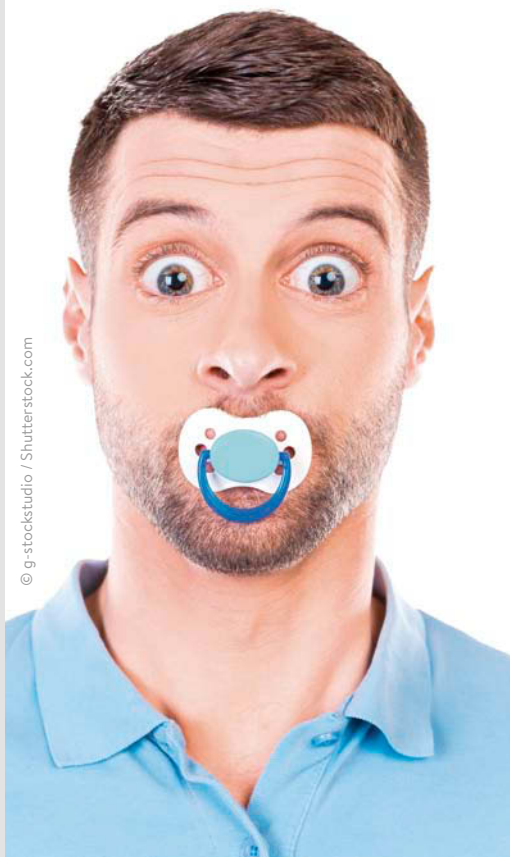
Beispiel: Der mit Lüsterheit kämpfende Mann wird sie nicht wegbeten und mit geistlichen Übungen verdrängen können. Besser ist es, wenn er sich seiner Lust stellt und sie nicht als Feind betrachtet, sondern lernt, sie in seine Persönlichkeit zu integrieren. Wir können auch unsere Sexualität – wie alle anderen Bereiche – ins Licht Gottes bringen. Sehr hilfreich kann es sein, sich einem anderen Mann zu öffnen. Auch eine christliche Männergruppe kann helfen, Scham und Selbstverachtung hinter sich zu lassen.

Entdecken Sie *Ihre* Sexualität. Sie ist einzigartig.



EMMERICH ADAM

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



HILFE,

MEINE FRAU IST SCHWANGER!

Es ist kein Geheimnis, dass die Frau eines der komplexesten Geschöpfe Gottes ist. Das zeigt sich nicht nur in der häufig intensiven und für uns Männer teils komplizierten Gefühlswelt, sondern auch in der Komplexität des weiblichen Körpers und dessen Veränderungen während der Schwangerschaft.

Der Bauch wächst, die Brust wird größer, die Brustwarzen färben sich dunkler, und unterhalb des Bauchnabels erscheint eine leicht bräunliche Linie. Durch die Dehnung des Gewebes in der Schwangerschaft kann es zu bleibenden Streifen an Bauch, Oberarmen, Brüsten und Oberschenkeln kommen, den so genannten Schwangerschaftsstreifen.

WIRD ALLES ANDERS?

Die werdende Mutter erlebt die Schwangerschaft, insbesondere in den ersten Wochen, häufig sehr ambivalent. Einerseits löst sie Vorfreude auf den Nachwuchs aus; andererseits bringt die unbekannte Situation Ängste mit sich. Die Auswirkungen einer wachsenden Familie rücken mit einem Schlag in den Fokus. Es findet eine Neuorientierung im Beruf statt; die Arbeit rückt häufig in den Hintergrund, das Kind ins Zentrum.

Viele Frauen beschäftigt die Frage, ob das Kind Fehlbildungen hat, oder der noch unbekannte Geburtsvorgang selbst löst Angst aus – vor Geburtskomplikationen, Schmerzen und dem Verlust der Selbstkontrolle.

Auch Väter kennen solche Ängste: Was muss ich während der Geburt tun? Werde ich meiner Frau richtig beistehen können? Wird mein Kind gesund sein? Wie versorge ich die wachsende Familie? Werde ich genug Geld verdienen, um meiner Frau und unseren Kindern ein gutes Leben bieten zu können?

ALS PAAR MITTENDRIN

Solche Ängste und Fragen bei Mann und Frau sollten gemeinsam angegangen werden. Seien Sie als werdender Vater mutig, setzen Sie sich mit der neuen Situation auseinander. Sprechen Sie als Ehepaar über Ihre Empfindungen und offenen Fragen. Ihre Frau wird es als unterstützend empfinden, wenn Sie mit ihr vor der Geburt den Kreißaal ansehen oder einen Geburtsvorbereitungskurs besuchen.

Feiern Sie das Leben, so wie es in Preddiger 9,9 steht: „Genieße das Leben mit der Frau, die du liebst, alle Tage deines nichtigen Lebens ...“ (Elberfelder Übersetzung). Diese Aufforderung gilt uns in jeder Lebenssituation, ob es Fragen und Sorgen in der Schwangerschaft sind oder die neue, noch unklare Lebensperspektive.

SEX IN DER SCHWANGERSCHAFT?

Auch das Thema Sexualität in der Schwangerschaft ist stark von Unsicherheit geprägt. Geschlechtsverkehr ist für das Baby im Normalfall jedoch völlig ungefährlich. Es ist in der Gebärmutter sicher verpackt und von einem Stoßdämpfer, dem Fruchtwasser, umgeben. Für manche Männer ist

die Vorstellung komisch, dass das Baby beim Sex zusehen könnte. Von ärztlicher Seite kann versichert werden, dass dies dem Baby nicht möglich ist. Das Ungeborene merkt natürlich, wenn sich die Mutter entspannt, es wird beim Akt jedoch nicht verletzt. Lediglich wenn eine Fehlgeburt¹ oder eine Frühgeburtlichkeit² drohen, sollte vom Geschlechtsverkehr in der Schwangerschaft abgesehen werden.

Befragt man schwangere Paare, so nimmt die Häufigkeit des Geschlechtsverkehrs während der Schwangerschaft ab. Als Gründe werden ein abnehmendes Lustempfinden und die Angst, das Baby zu schädigen, angegeben.

Durch die Schwangerschaft der Partnerin und die Familienvergrößerung ändert sich also vieles im Leben eines Mannes. Doch solche Veränderungen gehören zu allen Lebensphasen: ob es das Single-Dasein, die Ehe, das Kinderkriegen oder das Altern ist. Wie sagt man so schön – das Leben bleibt spannend!

DR. MED. JOHANNES



RÜDIGER ist verliebt in seine Freundin und arbeitet als Assistenzarzt in der Gynäkologie und Geburtshilfe.

Anmerkungen

¹ Blutung und Unterbauchschmerzen in der Frühschwangerschaft

² Verkürzung des Muttermundhalses, vorzeitige Wehen

PRAXISTIPPS

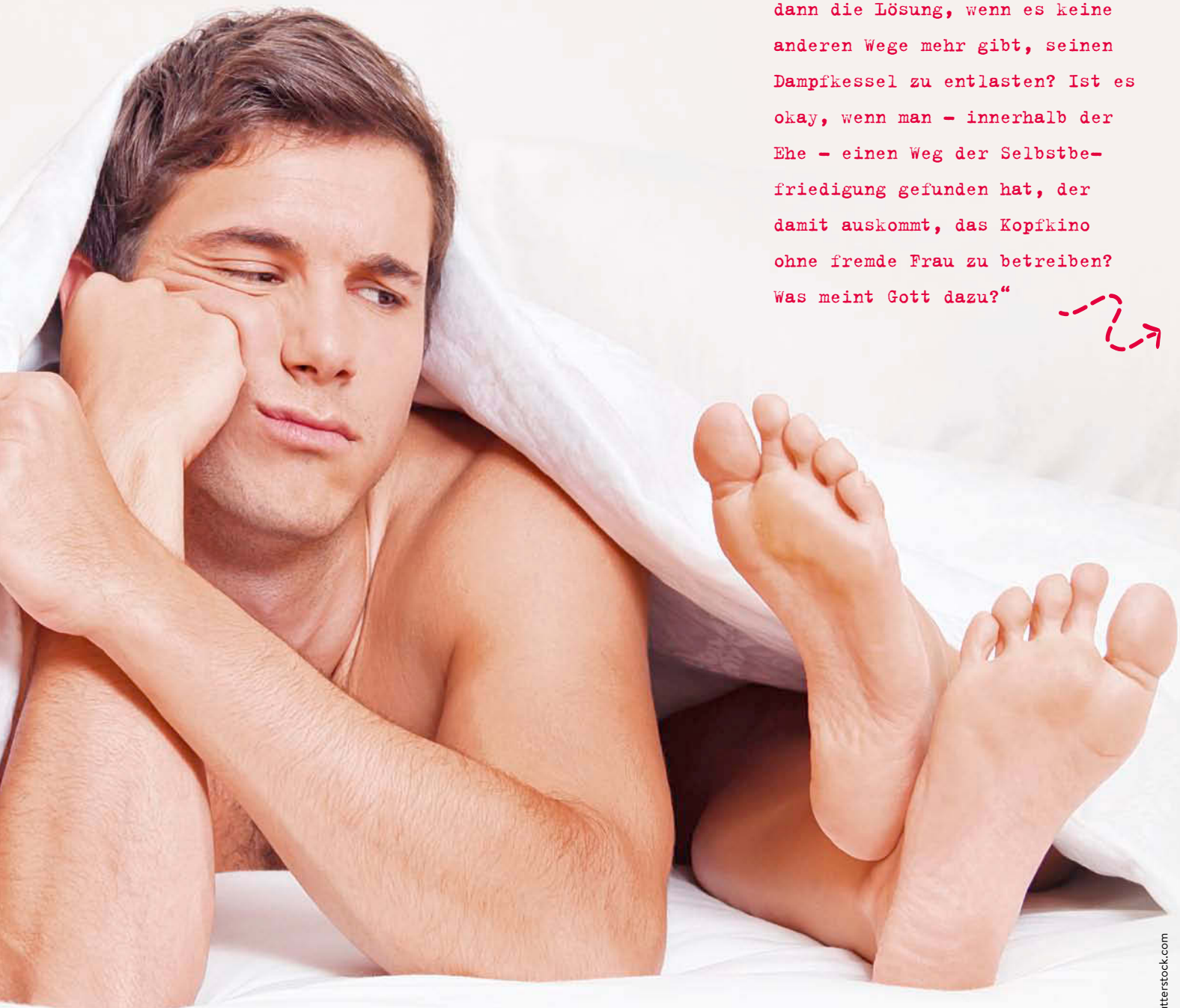
Verhaltenstipps für Männer im Kreißaal:

- Ruhig bleiben, auch wenn ich angeschrien oder gekniffen werde.
- Einfach nur da sein und die Situation aushalten.
- Auf Wunsch den Rücken massieren oder einen nassen Waschlappen reichen.
- Nicht die ganze Zeit aufs Smartphone starren.

MÜSSEN DIE SCHMETTERLINGE AUFHÖREN ZU FLIEGEN?

„Wie soll ein Mann damit umgehen, wenn seine Frau nach 20 Ehejahren 30 Kilo mehr auf die Waage bringt? Wenn sie sich gehen lässt? Wenn sie definitiv keine Lustgefühle mehr empfindet? Oder sie nach vielen Ehejahren in den Augen des Mannes einfach ziemlich hässlich geworden ist? Und der Mann, dessen Sexualtrieb ja sehr von der Optik beeinflusst wird, sich eher abwendet oder sich gar vor ihrem Körper ekelt?

Ist z. B. Selbstbefriedigung dann die Lösung, wenn es keine anderen Wege mehr gibt, seinen Dampfkessel zu entlasten? Ist es okay, wenn man - innerhalb der Ehe - einen Weg der Selbstbefriedigung gefunden hat, der damit auskommt, das Kopfkino ohne fremde Frau zu betreiben? Was meint Gott dazu?“



DIE LIEBE FRISCH HALTEN

„Wenn ich an den Körper meiner Frau denke, bekomme ich Schmetterlinge im Bauch“, sagte ein 80-Jähriger über seine 70-jährige Ehefrau. „Sie ist noch so attraktiv wie in jungen Jahren.“ Beide hatten es vermocht, ihre Liebe frisch zu erhalten und ihre Körper füreinander schön zu machen.

Die sinnlichen Reize sind bei Mann und Frau auch im Alter vorhanden. Eine tolle, modische Frisur ist mit grauen – oder gefärbten – Haaren genauso möglich wie bei einem jungen Menschen. Mit schicker Kleidung gewinnen wir die Aufmerksamkeit unseres Ehepartners. Wir machen uns für den eigenen Mann bzw. die eigene Frau schön, und zwar täglich (Pflege der Haut, Parfüm, duftende Seife). Denn dies ist der Mensch, dem wir am häufigsten begegnen und mit dem wir am längsten zusammen leben. So soll er sich auf jeden Blick freuen, den er von uns erhaschen kann. Wenn wir uns ausgewogen ernähren und uns ausreichend bewegen (zu Fuß oder auf dem Fahrrad), stimmt es auch mit unserer Fitness. Wenn wir ein paar Falten haben, sind es hoffentlich Lachfalten und keine Sorgenfalten. Menschen mit Lachfalten strahlen eine Fröhlichkeit aus, die ohne viele Worte die Lebensfreude ausdrückt.

Auch in fortschreitendem Alter hat der Mensch das Bedürfnis nach Zärtlichkeit: Streicheln, umarmen, schmusen oder Sex. Wir möchten Zeit miteinander verbringen und uns immer wieder berühren, wie wir es in der Zeit der ersten Verliebtheit taten.

FIT STATT FETT

Wenn wir uns genügend bewegen und maßvoll ernähren, erhalten sich auch die guten Proportionen unserer Figur. Mit dem Älterwerden ist nicht unbedingt eine Gewichtszunahme verbunden. Und wenn dann doch ein paar Kilo mehr vorhanden sind, stört das nicht, weil die Gesamtharmonie gegeben ist.

Leider kommt es vor, dass manche Ehen sich abnutzen und sich auf Wohn- und Wirtschaftsgemeinschaften reduzieren. Man bleibt zusammen, weil es so am bequemsten ist und jeder den anderen auf irgendeine Weise braucht. Aber die Herzlichkeit und Innigkeit sind verloren gegangen. Auch die Zärtlichkeit bleibt auf der Strecke. Man lebt aneinander vorbei.

In einer solchen Atmosphäre kommt es schnell zur körperlichen Vernachlässigung: übermäßiges Essen und Trinken,

mangelnde körperliche Aktivität, und schon bald bringt man 20 oder 30 Kilo mehr auf die Waage. Man hadert darüber, kriegt aber die Runde nicht, etwas zu verändern.

EHRlich SEIN

Die Ursachen für die mangelnde Ehedynamik können bei beiden Partnern liegen. Eheberatung bringt Hilfe, damit man sich wieder annähert und eine neue, liebevolle Basis entwickelt. Die aufgelaufenen Enttäuschungen und Verletzungen lassen sich mit therapeutischer bzw. seelsorgerlicher Hilfe bearbeiten, und neues Vertrauen kann entstehen. In dieser wiederhergestellten Beziehung fühlt man sich dann wohl. Wer die externe Hilfe verweigert, erhält die Dysfunktionalität aufrecht. Beim Älterwerden entwickeln sich diese Menschen genau zum Gegenteil des eingangs erwähnten „alten“ Liebespaares.

Wichtig ist es, freundlich miteinander zu sprechen und die Bedürfnisse zu äußern. Es sollen möglichst keine Vorwürfe, sondern eher Bitten geäußert werden. Besser als „Du bist zu fett!“ klingt: „Ich liebe Dich; aber wenn du ein paar Kilo weniger hättest, würdest du viel besser aussehen.“ Jeder soll auf den anderen eingehen, um ihm wieder zu gefallen und das Verlangen nacheinander zu steigern.

ATTRAKTIV BLEIBEN FÜREINANDER

„Niemand hat Macht über seinen eigenen Körper, sondern wir gehören unserem Ehepartner“. Das sagt uns Paulus (1 Kor 7,4f.). Verweigerung ist unzulässig. Enthaltensamkeit geschieht nur in gegenseitiger Absprache und befristet. Wer sich unansehnlich macht, hält den Ehepartner von sich fern. Dies ist nicht statthaft. Lässt ein Verheirateter seinen Körper verkommen, sündigt er gegen seinen Ehepartner. Wir gehören nicht uns selbst! Durch das Eheband gehören wir dem anderen. Paulus sagt: „Wer seine Frau liebt, liebt sich selbst“ (Eph 5,28).

Für unseren Ehemann bzw. unsere Ehefrau wollen wir uns schön und attraktiv machen, sowohl bekleidet als auch unbekleidet. Schließlich wollen wir nicht der Anlass dafür sein, dass sich im Kopf unseres Partners Bilder von fremden Personen einnisten, die ihm besser gefallen als wir. Auch wollen wir nicht, dass er bzw. sie Heimlichkeiten entwickelt, d. h. dass Gefühle zu einer dritten Person hingehen und daraus eventuell eine Parallelbeziehung wird.

Wie sehen wir aus? Sind wir fit oder fett, aktiv oder träge? Suchen wir das Zusammensein mit unserem Partner? Was tragen wir dazu bei, damit dieser (diese) sich bei uns wohlfühlt und sich an uns freut? Viele liebe Worte sollen den Tag bestimmen, und viele nette Gesten gehören dazu.

Masturbation ist in der Bibel nicht explizit verboten. Sie wird aber auch nicht ausdrücklich empfohlen. Vielmehr ist sie ein Notventil, um Druck abzulassen. Einen Ersatz für eine liebevolle Beziehung, in der die erfüllte Sexualität ihren Platz hat, findet man in der Masturbation nicht.

Manchmal sind nur kleine Veränderungen erforderlich, um lang anhaltende Prozesse der Heilung und Erneuerung in Gang zu bringen. Dass Sie beide in Ihrer Ehe wieder glücklich werden, ist durchaus möglich.

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. – Die Frage eines Ratsuchenden im Vorspann des Textes wurde von uns anonymisiert, um Vertraulichkeit zu gewähren.

PRAXISTIPPS

- Geben Sie sich mit einem schlechten Zustand Ihrer Ehe nicht zufrieden.
- Sagen Sie Ihrer Frau mit freundlichen Worten, was Ihnen fehlt.
- Auch Ihre Frau soll sagen, welche Erwartungen sie hat und worin Sie sich verändern sollten.
- Nennen Sie beide konkret, was Sie zur Verbesserung der Ehe beitragen wollen.
- Halten Sie sich fit – auch für den anderen.
- Bleiben Sie lebenslang zärtlich – oder werden Sie es wieder.
- Wenn Sie nicht weiterkommen, holen Sie sich externe Hilfe. Es lohnt sich!

LIEBE IST DIE BESTE MEDIZIN

Über Sex und Gesundheit



Du Hengst!“ – Dieses Kompliment mag vulgär anmuten, spricht aber eine klare Sprache: Seit jeher wird sexuelle Potenz mit Lebenskraft assoziiert.

Schon in der griechischen Antike galt der erigierte Penis als Symbol für Stärke. Andererseits fordern sexuell übertragbare Krankheiten wie AIDS jährlich zig Todesopfer. Ist Sex gesund oder gefährlich?

Tatsächlich kann Sex ein Gradmesser für die Gesundheit sein. Eine Studie der Universität Bristol belegt: Je mehr Sex ein Mann (bzw. eine Frau) hat, desto gesünder ist er. Eine erfüllte eheliche Sexualität erhöht die Lebenserwartung – und zwar um durchschnittlich zehn Jahre. Umgekehrt kann sexuelle Unlust ein Symptom für allerlei Leiden sein, von Hormonstörungen über Leber- und Nierenerkrankungen bis hin zu Depressionen.

HORMONCOCKTAIL SEX

Sex bietet einen ganzen Medizinschrank voll gesundheitlicher Vorteile, vor allem für Männer. Der Akt mixt in unserem

Hirn einen wahren Botenstoffcocktail. Schon sexuelle Erregung verstärkt die Testosteronbildung, was die Fettverbrennung, den Muskelaufbau und die Gedächtnisleistung ankurbelt und Depressionen vorbeugt. Zudem erhöht sie die Produktion des Botenstoffs Dopamin merkbar, was zum Stressabbau beiträgt. Ausgeschüttete Endorphine rufen Glücksgefühle hervor und lindern Schmerzen, vor allem an Kopf und Gelenken. Sex ist eine wirkungsvolle Alternative zu Aspirin.

Das beim Sex entstehende Antistress-Hormon Oxytocin leitet beim Mann eine Ruhephase ein – so wirkt es wie ein Schlafmittel. Der Mann, der direkt nach dem Sex einschläft, ist also nicht bloß ein Klischee, sondern medizinisch beobachtbar. Sex ist ein Mittel gegen Schlaflosigkeit und Verspannungen.

Durch Sex entsteht auch das äußerst nützliche Stickstoffmonoxid, das Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugt. So senkt regelmäßiger Sex das Herzinfarktrisiko um bis zu 170%. Regelmäßige Orgasmen verringern das Risiko von Prostatakrebs enorm. Auch Schlaganfälle erleiden sexuell aktive Männer um bis zu 50% seltener.

FIT UND GESUND

Daneben stärkt Sex das Immunsystem, denn der Körper produziert automatisch mehr Immunglobulin-Antikörper gegen eventuelle Erreger des Partners. Wer öfter Sex hat, ist also seltener krank und wird schneller gesund. Dazu ist man fitter, denn Sex trägt zur kardiovaskulären Gesundheit bei, was bedeutet: bessere Durchblutung, niedrigerer Blutdruck,

bessere Cholesterinwerte und mehr Kalorienverbrennung.

Wer mehr Sex hat, sieht sogar besser aus: Regelmäßiger Verkehr fördert die Produktion des Hormons DHEA, das Gewebe repariert und das Hautbild verbessert, bis hin zur Faltenglättung. Sex hält jung!

RISIKOFAKTOR SEX

Was ist mit den Fällen, in denen Sex das Leben verkürzt oder krank macht?

Medizinisch wird hier zwischen sexuell übertragbaren Krankheiten und Geschlechtskrankheiten unterschieden. Erstere schließen etwa Herpes und Pilzinfektionen ein. Geschlechtskrankheiten sind etwa Syphilis, die Gonorrhöe, der HIV-Virus und die in Deutschland häufige Chlamydieninfektion.

All diese Krankheiten haben drei Gemeinsamkeiten: Sie sind unangenehm, mitunter gefährlich und werden fast immer durch ungeschützten Sex übertragen. Es gibt daher zwei wirksame Mittel, beinahe alle Risikofaktoren auszuhebeln: zum einen Verhütung, zum anderen Treue. Denn Risikogruppen sind vor allem Menschen mit wechselnden Sexualpartnern.

So ist das biblische Credo ehelicher Treue auch medizinisch sehr sinnvoll. Neben der Infektionsgefahr verursacht ein ständiger Partnerwechsel laut Untersuchungen Stress und kann den positiven Effekt des Hormoncocktails rückgängig machen. Wer dagegen mit seinem Partner „ein Fleisch“ wird (1 Mose 2,24), schließt beinahe jedes Risiko aus und kann entspannt eine erfüllte Sexualität genießen

BUCH ZUM THEMA

Andreas Bochmann und Ralf Näther

Sexualität bei Christen

Wie Christen ihre Sexualität leben und was sie dabei beeinflusst
Empirische Studien und Diskussionsbeiträge
Brunnen-Verlag Gießen/
Basel 2002

EVA ONLINE

SEX AUS EVAS SICHT

Was für sie alles dazugehört

LIEBER ADAM,

kann ich mit dir mal über Sex reden? Jetzt sind wir schon eine ganze Weile verheiratet, und trotzdem gibt es da ein paar Dinge, über die es uns immer noch schwer fällt, zu sprechen. Komisch: Sex machen geht offenbar leichter als darüber zu sprechen. Aber mir brennt da schon eine Weile einiges auf den Nägeln:

Mich verblüfft es immer mal wieder, wie leicht du „zur Sache“ kommen kannst. Ich habe den Eindruck, bei dir klappt das ohne große Aufwärmzeit. Du hast einfach Lust darauf – und schwups bist du bereit. Bei mir geht das nicht so auf Knopfdruck. Wenn ich dein Tempo mitspiele, ist es für mich oft nicht so prickelnd; ich komme dann nicht auf meine Kosten. „Darf ich das so überhaupt erwarten?“, habe ich mich gefragt. Eigentlich bin ich ja dafür zuständig, dich glücklich zu machen. Doch – ich bin mir sicher, dass Gott es so gemacht hat, dass beide ihren Spaß haben dürfen. Das Hohelied der Liebe in der Bibel bestätigt das ganz klar.

Damit ich es richtig genießen kann, muss drumherum einiges passen. Ich muss in Stimmung dafür sein. Da könntest du mir helfen, indem du mich ein bisschen vorbereitest: Wenn du auch außerhalb des Schlafzimmers zärtlich bist, dann fühle ich mich geliebt und begehrt. Deine Hilfe im Haushalt kann auf mich manchmal wie ein Vorspiel wirken. Ich bin dir wertvoll und wichtig, vermittelst du mir damit. Außerdem hilft mir eine romantische Atmosphäre: Kerzen, Musik (die außerdem dazu dient, dass nicht jeder im Haus mithören kann, was wir tun), gute Düfte, ein Massageöl. Und wenn wir dann zusammenkommen, bin ich dir dankbar, wenn du mir ausreichend Zeit lässt zum Warmlaufen. Am besten nicht direkt an die klassischen erogenen Zonen. Zumindest habe ich gefühlt noch zwanzig weitere. Wenn du mich beim nächsten Mal fragst, verrate ich sie dir.

Und da gibt es noch was: Manchmal fühle ich mich gehemmt, weil Bilder von perfekten Frauen mit perfekten Körpern meine Minderwertigkeitskomplexe nähren. Ich weiß ja, dass diese Bilder auch dir nicht verborgen bleiben und finde die Konkurrenz ganz schön unfair. Mein Verstand sagt mir: „Niemand ist perfekt.“ Aber mein Gefühl meint: „Ja – aber bei mir ist doch noch ganz schön viel Luft nach oben.“ Du hast mal gesagt: „Klar gefällst du mir, sonst hätte ich dich ja nicht geheiratet.“ Diesen Zusage könnte ich öfter mal gebrauchen. Wenn du mich ansiehst und bewunderst oder wenn du mir Liebeserklärungen zuflüsterst, dann fühle ich mich besser, und dann werde ich auch körperlich freier. Dann kann ich mich dir entspannter hingeben.

Ab und zu würde ich auch gerne mal in deine Gefühlswelt hineinschlüpfen, um zu spüren, was dich bei alledem bewegt. Was tut dir am besten? Wie macht es dir am meisten Spaß? Da ich keine Gedanken lesen kann, freue ich mich, wenn auch du mir offen sagst, was du dir wünschen würdest. Wir können doch eigentlich über alles reden. Dann können wir immer noch entscheiden, wofür wir beide bereit sind. Ich merke, dass ich nicht davon ausgehen darf, dass du meine Gefühle erraten kannst. Genauso wird es andersrum sein. Immer, wenn wir uns bisher getraut haben, über unsere Wünsche zu reden, hat das unsere Beziehung vorwärts gebracht, findest du nicht auch?

Danke, dass du mir gesagt hast, dass es für dich am schönsten ist, wenn du spürst, wie ich es genieße. Du willst mich glücklich machen. Danke für deine Geduld mit mir. Wenn ich höre, dass manche Frauen erst nach 10 oder 20 Jahren Sex richtig gut finden, dann denke ich, wir können uns noch auf einiges freuen. Lass uns am Ball bleiben. Ich liebe dich,

DEINE EVA



SUSANNE MOCKLER

ist seit fast 30 Jahren verheiratet mit Marcus. Als Eheberaterin und gefragte Referentin hilft sie Menschen, in ihren Beziehungen erfüllter leben zu können. Zusammen mit ihrem Mann hat sie die DVD „10 Great Dates für eine prickelnde Partnerschaft“ gemacht. Die beiden bloggen auf ihrer Homepage www.geliebtes-leben.de.

BÜCHER FÜR MÄNNER

Hier finden Sie Bücher zum Heftthema oder Neuerscheinungen.



Verlag cap-books/cap-music, Häterbach-Beihingen 2015
Online erhältlich unter www.shop.gebetshaus.org
80 Seiten, 11,99 Euro, ISBN 978-3-86773-240-6

Dr. Johannes Hartl

Die Kunst, meinen Mann zu lieben

Anders als der Titel vermuten lässt, ist das Buch kein reines Frauenbuch! Die erste Hälfte des Buches wendet sich definitiv an beide Geschlechter. Doch auch von der zweiten Hälfte profitiert man als Mann.

Im ersten Teil legt der Autor ein biblisch-theologisches Fundament zum Verständnis von Mann und Frau. Deren Unterschiede und das Angewiesensein aufeinander stellt er deutlich heraus. Im zweiten Teil geht er auf Rollen des Mannes näher ein, wobei er sich dabei v. a. auf neutestamentliche Aussagen stützt. Als männliche Hauptberufungen macht er Vaterschaft, Sohnschaft, Liebhaberschaft, Kämpfen und Bruderschaft aus. Im dritten Teil gibt Hartl praktische Tipps an (werdende) Ehefrauen; Männer werden sich in den Ratschlägen gut wiederfinden und vertreten sehen.

Fazit: Toll aufgemachtes, gut zu lesendes Buch für Männer und Frauen, das sich eindeutig an der Bibel und nicht am gesellschaftlichen Mainstream orientiert. Super zum Selberlesen und Verschenken geeignet!

Emmerich Adam



Gerth Medien, Asslar 2015
224 Seiten, 14,99 Euro
ISBN: 978-3-957-34071-9

Doug Fields

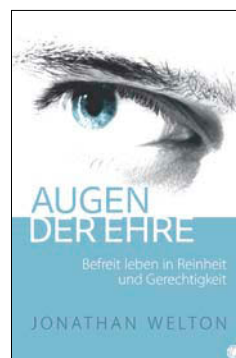
Es ist nicht schwer, ihr Held zu sein In sieben Schritten zum Mann ihrer Träume

Wie man es schafft, als Ehemann kein Kotzbrocken zu werden. Und: So kriegst du allen Sex, den du dir wünschst. – Das waren laut Autor die beiden alternativen Titelvorschläge für dieses Buch. Dass sie es letztlich nicht auf das Cover geschafft haben, ist aus vertrieblischen Gründen nachvollziehbar, bremst den wuchtigen Inhalt des Männerbuches aber nicht aus. Im Gegenteil!

Statt gleich mit der Tür ins Haus zu fallen, gewinnt der Verfasser den Leser lieber für die Idee einer erfüllenden Ehe nach dem „Ein-Herz-und-eine-Seele-Prinzip“. Dazu gehören guter Sex, aber auch klare alltägliche Verhaltensregeln, die viele Männer heute leider nicht mehr befolgen würden. Dem schafft der Verfasser in sieben Schritten Abhilfe und appelliert dabei an den Ehrgeiz, den Stolz und das Verantwortungsbewusstsein der Männer-Seele. Mithilfe vieler kleiner Tipps und Ideen zeigt er auf, dass eine glückliche Ehe kein fernes Ideal bleiben muss.

Fazit: Ein Buch, das Lust auf Ehe macht – und darauf, etwas dafür zu tun. Hier und da ist vielleicht ein bisschen viel Pathos und Klischee drin, der große Erfahrungsschatz des Autors und seine humorvolle wie ernste Art wiegen das aber locker auf.

Serge Enns



GloryWorld-Medien, Xanten 2015
248 Seiten, 13,50 Euro
ISBN 9783936322897

Jonathan Welton

Augen der Ehre

Befreit leben in Reinheit und Gerechtigkeit

Das Verhältnis vieler Männer zu ihrer Sexualität ist sehr von Scham gekennzeichnet. Da scheint der Untertitel des Buches fast utopisch: Befreit leben in Reinheit und Gerechtigkeit. Doch die Botschaft des Autors ist eindeutig: Freiheit, auch im sexuellen Bereich, ist möglich! Den Weg dorthin zeichnet Welton aus der Perspektive des Betroffenen nach. Das Ziel ist, seine wahre Identität in Gott zu erkennen.

Welton veranschaulicht dies in drei Teilen: Im ersten Teil deckt er Lügen über uns auf, denen wir Männer gerne auf den Leim gehen. Er hält dagegen: Wir haben Macht und sind wertvoll. Unsere Identität liegt in Gott, nicht in der Summe unserer Taten. Im zweiten Teil beschäftigt er sich mit typischen Fallstricken und Versuchungen im Bereich der sexuellen Sünde und macht klar: Scham und Schuldgefühle sind unangebracht. Für echte Schuld kann man Buße tun. Im dritten Teil eröffnet er eine andere Perspektive auf die Frau: weg vom Objekt der Begierde und hin zur geliebten Tochter Gottes. Unsere Aufgabe ist es, sie zu beschützen. Nützliche Tipps und Fragen am Ende jedes Kapitels helfen, das Gelesene umzusetzen.

Fazit: Ehrliches Buch, das mit verbreiteten Irrtümern aufräumt und Wege zu sexueller Reinheit aufzeigt. Vom Schreibstil her mitunter etwas steil, inhaltlich aber empfehlenswert!

Martin Jockel

MÄNNER-EVENTS

DEUTSCHLAND

MÄRZ 2016

5.3.2016 Oberlausitzer Männertag

Thema: Gut, dass wir einander haben
Veranstalter: Männerarbeit der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens – mit Dieter Leicht
Ort: 02692 Grubschütz
Infos: Tel. 035951 31419
pp@maennerarbeit-sachsen.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

10.3.2016 Männerabend

Thema: Men, Meat, Fire
Veranstalter: Team.F
Ort: 34266 Kaufungen
Infos: Tel. 0561 495197, he@team-f.de, www.männertagteam-f.de

11.-13.3.2016 Männerseminar

Thema: Die Botschaft des Scheiterns
Veranstalter: Wörnersberger Anker – mit Siegfried Hornung
Ort: 72299 Wörnersberg
Infos: Tel. 07453 94950, www.ankernetz.de, info@ankernetz.de

12.3.2016 Männertag

Thema: Ein Mann mit Soll und Haben – Welche Farbe hat mein Lebenskonto?
Veranstalter: Männerarbeit der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens – mit Matthias Franke
Ort: 01129 Dresden
Infos: Tel. 0351 6521405, ks@maennerarbeit-sachsen.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

18.-19.3.2016 Landestagung

Thema: Lebenswege: Traumpfade & Durststrecken
Veranstalter: Männerarbeit der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens – mit Albrecht Nollau
Ort: 09247 Röhrsdorf
Infos: Tel. 037293 89851, tl.lgst@maennerarbeit-sachsen.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

19.3.2016 Ökumenischer Männertag

Thema: Männer glauben. Anders.
Veranstalter: Männerarbeit der Evangelisch-methodistischen Kirche
Ort: 71083 Herrenberg
Infos: www.emk-maenner.de/maennertag

APRIL 2016

1.-3.4.2016 Vater-Sohn-Wochenende (ab 18)

Thema: Wachstum der Vater-Sohn-Beziehung
Veranstalter: Familien mit Christus Heiligenbrunn
Ort: 84098 Hohenthann
Infos: Tel. 08784 278, kleinrahm@heiligenbrunn.de, www.heiligenbrunn.de

1.-3.4.2016 Männer-Bibelkurs

Thema: Johannes der Täufer – der wilde Mann
Veranstalter: Geist und Sendung e. V.
Ort: 36041 Fulda
Infos: Tel. 0661 9709970, info@geistundsendung.de, www.geistundsendung.de

16.4.2016 Männertag

Thema: Berufung & Identität des Mannes
Veranstalter: BE A MAN – mit Männercoach Dirk Schröder
Ort: 21255 Tostedt
Infos: Tel.: 0171 3143492, beaman@cctostedt.de

21.-24.4.2016 Männer-Rüstzeit

Thema: Salz der Erde (... aber nicht in den Wunden der Welt)
Veranstalter: Männerarbeit der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens – mit G. Pilz, T. Lieberwirth
Ort: 01824 Kurort Rathen
Infos: Tel. 037293 89851, tl.lgst@maennerarbeit-sachsen.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

22.-24.4.2016 Männerseminar

Thema: Maß halten – Der Weg des Bieres und der Weg des Mannes
Veranstalter: Offensive Junger Christen e. V.
Ort: 64385 Reichelsheim
Infos: Tel. 06164 55395, tagungen@ojc.de, www.ojc.de

23.4.2016 Männertag

Thema: Männer mit Leidenschaft und Tiefgang
Veranstalter: Team.F – mit Albert Frey
Ort: 34134 Kassel
Infos: Tel. 0561 495197, he@team-f.de, www.männertagteam-f.de

29.4.-1.5.2016 Vater-Sohn-Camp

Veranstalter: Team.F
Ort: 34266 Kaufungen
Infos: Tel. 0561 495197, he@team-f.de, www.männertagteam-f.de

29.4.-1.5.2016 Vater-Sohn-Initiationswochenende

Thema: Königreich des Himmels
Veranstalter: Christliche Männerbewegung – mit H.-P. Rösch, K. Seemann
Ort: 78098 Triberg
Infos: www.c-men.de, info@simply-wilderness.com

29.4.-1.5.2016 Männerseminar

Thema: Die vier Dimensionen des Mannseins
Veranstalter: Leben vertiefen – Jan von Wille
Ort: 73479 Schönenberg
Infos: jan@vonWille.de, www.lebenvertiefen.de

MAI 2016

5.-8.5.2016 Männer-Kanu-Rüstzeit

Thema: Wenn die Wogen hochschlagen
Veranstalter: Männerarbeit der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens – mit Hartmut Günther
Ort: 17194 Rambow
Infos: Tel. 037293 89851, tl.lgst@maennerarbeit-sachsen.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

5.-8.5.2016 Männercamp

Thema: Die Reise zum männlichen Herzen
Veranstalter: FreeatHeart Deutschland
Ort: 97688 Bad Kissingen
Infos: Tel. 0451 6091325, info@freeatheart.de, www.freeatheart.de

5.-8.5.2016 Vater-Sohn-Freizeit

Veranstalter: Geistliches Rüstzentrum Krelingen – mit Volkmar Günther
Ort: 29664 Walsrode-Krelingen
Infos: Tel. 05617 970145, rezeption@grz-krelingen.de, www.grz-krelingen.de

20.-22.5.2016 Vater-Sohn-Erlebniscamp

Thema: Dem Meister über die Schulter geschaut

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

27.-29.5.2016 Vater-Tochter-Freizeit

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

DÄNEMARK

2.-9.4.2016 Intensivseelsorgeweche für Männer

Thema: Meiner Geschichte als Mann auf die Spur kommen
Veranstalter: LIVE e. V. – mit Dr. T. Mock, K. Sewing
Ort: 29690 Fjerritslev (DNK)
Infos: Tel. 05223 6598173, www.live-gemeinschaft.de, info@live-gemeinschaft.de

28.5.-4.6.2016 Intensivseelsorgeweche für Männer

Thema: Meiner Geschichte als Mann auf die Spur kommen
Veranstalter: LIVE e. V. – mit Dr. T. Mock, K. Sewing
Ort: 29690 Fjerritslev (DNK)
Infos: Tel. 05223 6598173, www.live-gemeinschaft.de, info@live-gemeinschaft.de

ÖSTERREICH

5.3.2016 Jubiläumsfest

Thema: Ausstieg aus der Pornografie
Veranstalter: Safer Surfing – mit Mike Genung
Ort: 2340 Mödling
Infos: Tel. +43 2236 360690, safer@safersurfing.eu

6.3.2016 Männertreff

Thema: Berufen zur Freiheit
Veranstalter: Team.F Österreich
Ort: 4844 Regau
Infos: Tel. +43 7672 72072, www.team-f.at

7.-10.4.2016 Männercamp

Thema: Der ungezähmte Mann
Veranstalter: Team.F Österreich
Ort: 4574 Vorderstoder
Infos: Tel. +43 7672 72072, www.team-f.at, www.derungezaehmtemann.at

SCHWEIZ

18.-20.3.2016

Männerwochenende

Thema: Alles bleibt anders
Veranstalter: Männerforum Schweiz – mit Stefaan Hugo
Ort: 6315 Oberägeri
Infos: Tel. +41 41 754 9111, info@maennerforum.ch, www.maennerforum.ch

SERVICE

Adam online ist mehr als eine Zeitschrift. Mit folgenden Angeboten erhalten Sie weitere Dienstleistungen und Informationen von uns:



INTERNET-SEITE

www.adam-online.de
News und Veranstaltungshinweise, Artikelarchiv, Männerbücher u. a.



FACEBOOK-SEITE

www.facebook.com/adamonlinemagazin
Unterhaltsames und Wissenswertes für Männer, Neuigkeiten aus dem Redaktionsteam, Leserkommentare



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.



NEWSLETTER

Monatlich biblische Impulse aus männlicher Perspektive, Medientipps, aktuelle Termine u. a. Bestellung über unsere Internetseite.



E-PAPER

Unsere Zeitschrift als PDF-Datei – zum Lesen auf Ihrem (Tablet-)PC oder zum digitalen Archivieren. Bestellung über unsere Internetseite.



BESTELLMÖGLICHKEITEN

Internet: www.adam-online.de
E-Mail: vertrieb@adam-online.de
Telefon: 0641 9433541
Fax: 0641 9433542
Post: Adresse s. Impressum auf Seite 3!



KOSTENLOS, ABER NICHT UMSONST

Alle unsere Dienstleistungen und Medien sind für unsere Leser kostenlos – jeder soll sie sich leisten können! Zur Finanzierung sind wir daher auf Spenden angewiesen. Spendenkonto: Empfänger: CVMEF e. V., Bank: Evangelische Bank Kiel
IBAN: DE59 5206 0410 0006 4136 50, BIC: GENODEF1EK1



SIE ZIEHEN UM?

Nach einem Umzug werden Zeitschriften von der Post nicht nachgesandt, sondern einfach entsorgt. Damit Sie lückenlos jede Ausgabe erhalten und uns keine zusätzlichen Kosten entstehen, teilen Sie uns bitte vor Ihrem Umzug Ihre neue Adresse mit.

LESERBRIEFE

Vielen Dank für Ihre vielen Rückmeldungen – besonders zum neuen Layout von Adam online! Haben Sie bitte Verständnis, dass wir aus Platzgründen nur eine Auswahl Ihrer Leserbriefe veröffentlichen können – in der Regel gekürzt.

THEMA „AGGRESSIONEN“ TREFFEND FORMULIERT

Das Thema „Aggressionen“ war sehr treffend formuliert. Ich selbst arbeite in der Jugendhilfe mit straffälligen Jugendlichen und betreibe eine Boxsportgruppe in der Gemeinde. Danke für das gute Thema!

Jakob Reimer

LETZTE SEITE ZUM MITNEHMEN

Will nur als Rückmeldung geben, dass das neue Heft vom Layout echt super ist. Modern und motiviert zum Reinschauen! Gute Arbeit!

Noch eine Idee: Die letzte Seite finde ich ja echt super: Krieger! Vielleicht ist es eine Idee, diese Seite an einer anderen Stelle so anzubringen, dass sie z. B. auf Postkartengröße ausgeschnitten werden kann, um dann im Büro oder weiß der Geier wo aufzuhängen ... Also: Motivationsbild irgendwie auch „zum Mitnehmen“...

Jörg Seitz

NÖTE MIT DER MUTTERBEZIEHUNG

Mit Interesse und Zustimmung habe ich die Beiträge im neuen Heft gelesen. Es ist gut, dass Sie sich dieses Themas annehmen. Es wird zwar viel über Mann und Frau, Familie und Erziehung etc. geschrieben, aber kaum etwas über die Nöte, die einem Mann die Mutterbeziehung bereitet. Eher setzt man sich mit dem Vater auseinander. Es sind zumeist Frauen, die sich kritisch über ihre Mutter äußern.

Die Mutter als Symbol der Ur-Geborgenheit scheint tabu zu sein. Hier wird verkannt, dass insuffiziente und unreife Mütter ihren Mangel an die Kinder weitergeben. Besonders schlimm ist es, wenn eine Frau emotional kalt ist und ihre Kinder ablehnt. Dies zieht sich durch deren ganzes Leben hindurch.

Hans-Joachim Heil

Gott schuf Leben in Eden.
 Hat Wesen Leben gegeben.
 Damit Lebewesen Leben erleben.
 Schuf den Menschen in seinem Ebenbild!
 Ihm gleich! Imago Dei!
 Ein Spiegelbild, das den Schöpfer reflektiert,
 das ein Stückchen von Gott selbst zeigt,
 wenn man in diesen Spiegel sieht.
 Und es war so, als Gott den Menschen schuf,
 betrachtete er das Werk seiner Hände,
 und es war SEHR GUT.

Und der nächste Satz ist manchmal schwer begreiflich:
 Er schuf ihn in seinem Bild – männlich und weiblich.
 Weil es nicht gut ist, dass der Mann allein ist,
 machte Gott ihm eine Hilfe, die ihm entspricht,
 die irgendwie gleich ist,
 und doch auch so anders ist.

Und die ersten gesprochenen Worte
 eines Menschen, die man hier liest,
 sind ein Plädoyer für Lyrik,
 verbale Poesie,
 weil Adam scheinbar Worte fehlen,
 als er Eva zuerst sieht:

„Endlich gefunden,
 gesucht die ganze Zeit.
 Gebein von meinem Gebein
 und Fleisch von meinem Fleisch!
 Sie soll meine Frau sein!“

BEIDE schuf Gott in seinem Bild,
 weil er durch die Einheit der beiden
 sich selbst darstellen will.
 Wie eine Pantomime in Liebe,
 die Gottes Eigenschaften spielen –
 oder spiegeln.

Denn nur einer wär´ nur halbe Wahrheit,
 erst die Einheit bringt mehr Klarheit.

Und das ist auch mit der Grund,
 warum ihm dieser Bund
 so viel bedeutet
 und überhaupt –
 bezeichnet Jesus sich selbst als Bräutigam,
 uns als die Braut.
 Geschaffen in seinem Bild –
 als Mann und als Frau.
 Imago Dei – glauben heißt staunen.

Marco Michalzik aus Darmstadt ist seit geraumer
 Zeit als Poetry-Slammer, Rapper und Songwriter in
 Deutschland unterwegs. Außerdem arbeitet er
 für die überkonfessionelle Jugendinitiative „Nightlight“
 als Jugendreferent. Im Januar 2015 erschien sein
 Hörbuch „Der obdachlose Gott“ bei Gerth Medien.
 Mehr Infos unter www.marcomichalzik.com

IMAGO DEI