Juni bis August 2016 · € 1,75 / CHF 3,00
12. Jahrgang

ADAM ONLINE

Für den Mann mit Werten

47

Freiheit beginnt im Kopf

Frei wird man nicht geboren

Die Angst vor der Weggabelung

FREI!

www.adam-online.de

INHALT

04 | MANNSEIN
FREI WIRD MAN NICHT GEBOREN
Verschiedene Aspekte zum Thema Freiheit

06 | MÄNNER DER BIBEL
DER DOPPELTE ADAM
Biblische Prototypen der Freiheit

07 | MÄNNERPROBLEME
RAUS AUS DER PORNO-FALLE

08 | STARKE JUNGS
DIE ANGST VOR DER WEGGABELUNG
Von der Last junger Menschen, sich zu entscheiden

09 | STARKE JUNGS
„BEI DER MUSIK LEBE ICH EIN STÜCK FREIHEIT“
Bericht aus dem *Seehaus* – Jugendstrafvollzug in freier Form

10 |
FREIHEIT BEGINNT IM KOPF
Frei sein durch den Rollstuhl

11 | EVA ONLINE
30 JAHRE LYDIA
Interview mit Elisabeth Mittelstädt und Ellen Nieswiodek-Martin

16 | DAS LETZTE WORT
FREI!

RUBRIKEN

Impressum	2	Männer-Events	13
Editorial	3	Service	14
Bücher für Männer	12		

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 (Redaktionsassistenz)
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
TunedIn by Westend61 (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

SICH DIE FREIHEIT NEHMEN

Ich liebe meine Freiheit. Immer wieder neu musste ich sie mir erkämpfen:

Als Jugendlicher wollte ich endlich frei werden von der Schule – die fand ich total langweilig. An der Uni fühlte ich mich endlich frei, dem nachzugehen, was mich wirklich interessierte: Theologie. Überhaupt fühlte sich das Studentenleben recht frei an. Aber was machst du, wenn du kein Pfarrer werden willst? Ich nahm mir die Freiheit, als Theologe eine Computer-GmbH zu gründen. Doch der enorme Druck, tagtäglich einen bestimmten Umsatz generieren zu müssen, machte mich immer unfreier. Alles drehte sich nur noch um das Geschäft; die Familie kam zu kurz.

Wieder nahm ich mir die Freiheit – diesmal, aufzuhören. Aber Schulden machen unfrei, also musste ich arbeiten – egal, was! So verbrachte ich knapp zwei Jahre als angestellter Verkäufer in der Unterhaltungselektronik. Das fühlte sich immer unfreier an. Also nahm ich mir wieder die Freiheit – diesmal, zu kündigen. Dann verbrachte ich zwei Jahre als Familienmann, kümmerte mich um unsere drei kleinen Kinder – eine wertvolle Zeit, besonders für mich als Mann!

Dann landete ich in der Zeitschriftenbranche, und nach vielen Jahren schließlich hatte ich die Freiheit, Adam online ins Leben zu rufen.

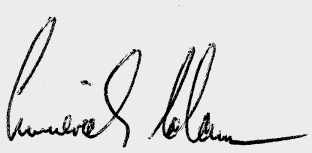
Um Sachzwänge kommen wir wohl alle nicht herum; wir haben nicht die Freiheit, nur das zu tun, was wir wollen. Aber nicht alles, was uns unfrei macht – oder sich unfrei anfühlt – muss sein. Wir können uns eine ganze Menge Freiheit nehmen. Lassen Sie sich diese nicht ausreden. Dazu gehört Mut, z. B. einen gut gemeinten Rat auch mal nicht zu befolgen. Hätte ich mir diesen Mut nicht genommen, wäre ich heute Bankkaufmann (der Rat meiner Eltern). Dann hätte ich vermutlich mehr Geld, aber mit Sicherheit nicht die (Entfaltungs-)Freiheit, die ich jetzt leben kann.

ZUR NEUEN AUSGABE

Das Thema Freiheit ist schier unerschöpflich, wir können es auf 16 Seiten nur anreißen. Wir starten mit einem Dialog zwischen unserem Autor Frank Krause und mir (ab S. 4). Weiter geht es mit einer biblischen Sicht auf das Thema (S. 6), danach geht es um ein spezielles Problemfeld (S. 7) – und dann um junge Männer und ihre Freiheit (S. 8-9). Eine vermutlich ganz ungewohnte Perspektive wird Ihnen auf Seite 10 begegnen …

Mein Tipp:
Lesen Sie diese Ausgabe nicht nur, sondern sprechen Sie mit anderen darüber – z. B. in Ihrer Männergruppe. Wie erleben Sie Freiheit? Wo erleben Sie Unfreiheit? Was könnten Sie dagegen tun?

Viele gute Impulse für Ihr Männerleben
wünscht Ihnen



Emmerich Adam
Chefredakteur

FREI WIRD MAN NICHT GEBOREN

Verschiedene Aspekte zum Thema Freiheit

Statt eines normalen Artikels zur Einführung in diese Ausgabe haben wir uns auf ein Experiment eingelassen: Ein Dialog zwischen Emmerich Adam und unserem Autor Frank Krause zu verschiedenen Aspekten von Freiheit.

MÄNNER MÜSSEN SICH „FREISTRAMPELN“

Emmerich Adam (EA): Wir Männer lieben unsere Freiheit. Aber diese fällt uns nicht in den Schoß. Wir müssen uns regelrecht „freistrampeln“, um tatsächlich frei zu werden.

Frank Krause (FK): Ich wüsste nicht, dass Strampeln je einem Mann Freiheit gebracht hätte ;-) Vielleicht kann er ein paar Minuten mehr Zeit „freistrampeln“, aber er selbst ist damit keinen Deut freier als zuvor. Wie würdest du denn Freiheit für einen Mann definieren?

EA: Bei dem Bild vom „Freistrampeln“ denke ich an diese Babys, die mit x Schichten Klamotten eingewickelt in ihrem Kinderwagen liegen und dabei überhaupt keine Bewegungsfreiheit haben. Viele Männer lassen sich „einwickeln“ – durch andere Menschen, Abhängigkeiten und Süchte, Sachzwänge, den falschen Arbeitsplatz und vielem anderen. Sie müssen sich erst mal befreien oder befreien lassen, bevor sie volle Bewegungsfreiheit haben.

BUSSE SCHENKT FREIHEIT

FK: Das ist ein wirklich lustiges und passendes Bild: der eingewickelte Mann. Bedeutet Männerfreiheit dann die Freiheit, sich wieder bewegen zu können, indem die zu vielen Klamotten ausgezogen werden? Ich denke: Ja! Es gibt da dieses alte Wort „Buße“, das meint u. a. dieses Ablegen des zu Vielen, damit ein Mensch zur Besinnung kommen, aufatmen und sich wieder bewegen kann.

EA: „Buße“ mag in vielen (Männer-) Ohren sehr religiös oder fromm klingen, aber auch ich glaube, dass genau diese altmodisch klingende Buße vielen Männern neue Freiheit schenken würde. Buße beinhaltet ja den Aspekt des Umkehrens, nachdem man sein Ziel verfehlt hat (= Sünde). Das bedeutet, dass man seinen Kurs korrigiert und den richtigen – nämlich Gottes – Weg einschlägt. Das führt in die wahre Freiheit.

MÄNNER RINGEN NACH LUFT

FK: Ich arbeite im Krankenhaus und habe festgestellt, dass eine bestimmte Krankheit gerade unter den Männern in den vergangenen Jahren immer zugenommen hat. Sie heißt COPD, und das bedeutet Luftnot. Den Männern bleibt buchstäblich die Puste weg und sie ringen nach Luft. Die (Schul-)Medizin schaut dabei vorwiegend auf äußere Auslöser wie Rauchen und Umweltverschmutzung, aber der chronische Druck des „zu viel“ spielt meines Erachtens eine ganz erhebliche Rolle.

Wenn ich die Männer nach ihrem „Stress-Level“ frage, dann verneinen viele, welchen zu haben. Frage ich aber nach ihrer Lebenssituation, höre ich eine von Druck, schweren Lebens- und Beziehungskrisen nur so strotzende Geschichte. Fälschlicherweise bringen sie ihre Luftnot damit nicht in Verbindung.

EA: Interessant, das mit dem COPD. Ja, vielen Männern schnürt das Zuviel an Ansprüchen die Luft zum Atmen ab. Man stellt sehr viele Ansprüche an den Mann von heute: Er soll Geld, Zeit, Einfühlungsvermögen, Teamfähigkeit, Energie, Fitness, Mobilität und alles mögliche andere mitbringen. Wir müssen aber gar nicht alle Ansprüche erfüllen, die an uns gestellt werden. Verweigerung kann auch eine Form von Befreiung sein. Wir müssen „Nein sagen“ lernen.

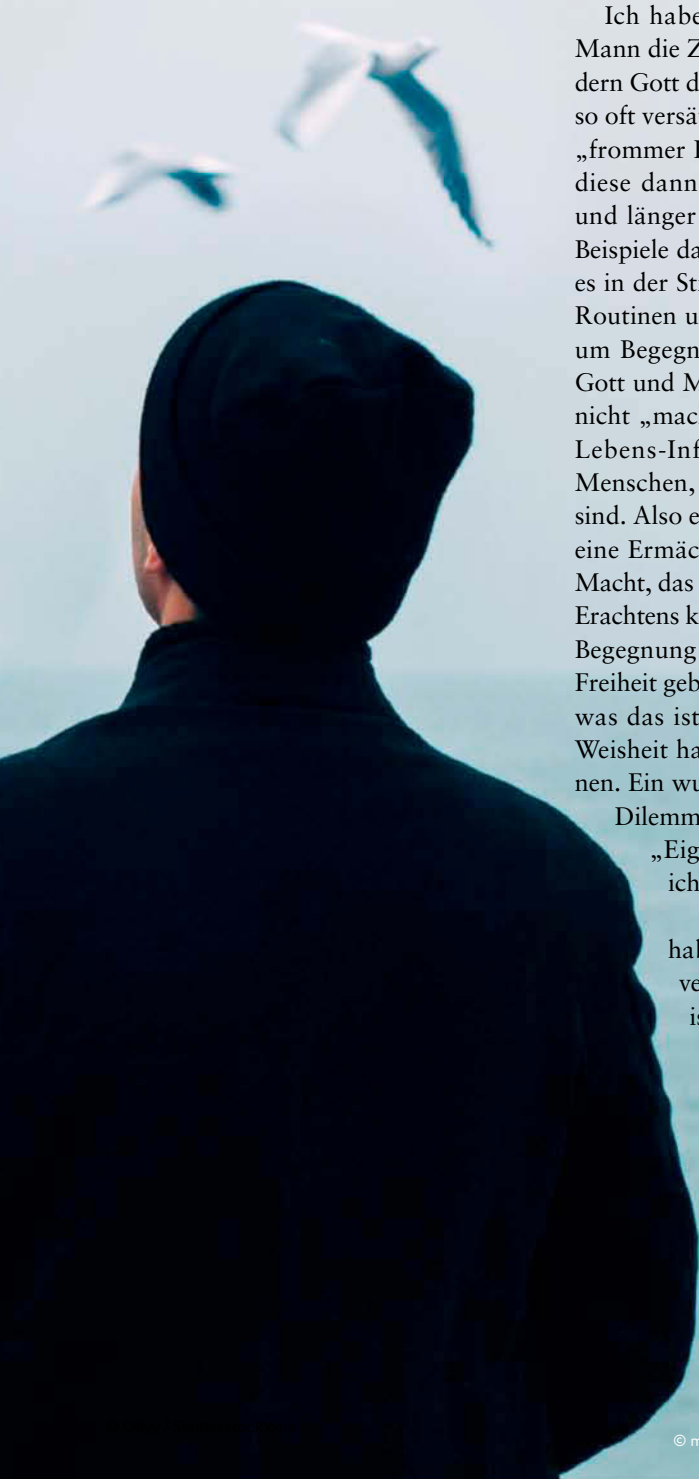
NEIN SAGEN

FK: Lass uns einige typische Aspekte dieses heiligen „Nein-Sagens“ zusammentragen. Ein ganz wunderbarer Punkt ist, anzuhalten und in sich zu gehen. Mentoren von heute sprechen von „Stillpoints“. Es geht darum, bewusst einige stille Minuten am Morgen, Mittag und Abend einzuplanen: Am Morgen stellen wir uns die Frage, was heute für ein Tag ist und wie wir ihn leben wollen. Wir machen eine Handvoll Notizen. Mittags checken wir, ob wir noch auf Kurs sind. Abends werten wir aus, wie es gelaufen ist. Meine Erfahrung: Ohne diese Besinnung werden wir einfach durchgeschoben und haben das Gefühl, gelebt zu werden, anstatt selbst zu bestimmen. Ein Graus für Männer!

EA: Ich stehe morgens immer früh auf, wenn die Hektik des Tages mich noch nicht eingeholt hat, und beginne den Tag mit Stille vor Gott. Dabei überfliege ich auch meinen Terminplan und die To-do-Liste für den Tag und gehe bewusst mit dieser Ausrichtung auf Gott in den Arbeitstag. Das kann ich jedem Mann nur wärmstens empfehlen. Manchen gelingt das eher am Abend, finde ich auch okay. Hauptsache, man lässt sich nicht treiben, sondern hält immer wieder inne und checkt seinen (Tages-)Kurs: Bin ich noch auf der richtigen Spur? Bin ich noch bei mir selbst? Manche nennen das „Achtsamkeit“. Man nimmt sozusagen den „Autopilot“ raus und nimmt ganz bewusst wahr, wo man steht. Man lässt sich nicht treiben, weder von Umständen, anderen Personen, noch von seinem eigenen, inneren Antreiber; dieser kann

sogar der schlimmste von allen sein! Man startet dann in Freiheit wieder neu durch.

Vielleicht noch schwieriger als das Nein zur täglichen Hektik ist das Nein Menschen gegenüber. Vielen Christen fällt das schwer, weil sie meinen, nicht Nein sagen zu dürfen. Aber sogar Jesus hat sich mitunter verweigert, hat nicht jedem Wunsch entsprochen, hat sich zurückgezogen, hat Menschen vor den Kopf gestoßen. Man lese mal die Evangelien unter diesem Gesichtspunkt! Er war eben frei. In dieser Freiheit war seine oberste Priorität der Wille Gottes – und eben nicht der Wille der Menschen. Das muss sich zwar nicht immer gegenseitig ausschließen, aber oft genug tut es das schon. Will ich es allen recht machen, oder habe ich die Freiheit, das zu tun, was ich vor Gott als richtig erkannt habe?



STILL WERDEN VOR GOTT

FK: Es ist meines Erachtens schon ein großer Gewinn, wenn ein Mann diesem „inneren Antreiber“ auf die Spur kommt, der auch die tägliche „Stille Zeit“ noch mit Hektik belegt. Ich stelle mir dabei die Pflichtlektüre der Losungen und einer Bibellese vor, dann ein entsprechendes Pflichtgebet, dass Gott bitte heute alles segnet – und fertig. Früher hatte ich sogar das Gefühl, ohne diesen Tagesanfang könne der Tag gar nicht erst gesegnet sein. Mit Freiheit hatte das nichts zu tun.

Ich habe festgestellt, dass für jeden Mann die Zeit kommt, wo nicht er, sondern Gott die Stille Zeit bestimmt. Da sie so oft versäumt, vergessen oder eben mit „frommer Hektik“ gefüllt wurde, kann diese dann je nachdem Tage, Wochen und länger dauern. Die Bibel ist voller Beispiele dafür. Da lernt ein Mann, dass es in der Stillen Zeit nicht um geistliche Routinen und Leistungen geht, sondern um Begegnung. In der Berührung von Gott und Mann geschieht das, was man nicht „machen“ kann: eine Inspiration, Lebens-Infusion und Entfaltung des Menschen, der wir im Herzen wirklich sind. Also eine Befreiung. Aber ebenfalls eine Ermächtigung, denn Freiheit ohne Macht, das geht wohl auch nicht. Meines Erachtens kann es ohne solche Zeiten der Begegnung und Berührung keine echte Freiheit geben, weil wir weder begreifen, was das ist, noch die Kraft, Liebe und Weisheit haben, wie wir das leben können. Ein wunderbarer Spruch bringt das Dilemma der Männer auf den Punkt: „Eigentlich bin ich ganz anders, ich komm nur so selten dazu.“

EA: Den Begriff „Stille Zeit“ habe ich genau deswegen nicht verwendet, weil er so vorbelastet ist und falsche Assoziationen wecken könnte. Deswegen habe ich von „Stille vor Gott“ gesprochen, das schließt für mich die Begegnung mit Gott ein. Der jüdische Religionsphilosoph Martin Buber sagte mal treffend: „Alles Leben ist Begegnung.“

LOSLASSEN, WAS UNS BINDET

EA: Zur Freiheit gehört für mich auf der anderen Seite das Freiwerden von menschlichen Bindungen. Viele Männer bleiben z. B. lebenslang auf ungute Weise an ihren Vater gebunden, mit dem sie sich nie versöhnt haben, oder an ihre Mutter, von der sie innerlich nie loskommen. Das hält viele Männer gefangen. Leider verdrängen das viele Männer, sie lassen den damit verbundenen Schmerz nicht an sich heran. Wenn es aber einem Mann gelingt, auf gute und versöhnte Weise seinen Vater und seine Mutter loszulassen, ist er ein ganz anderer – nämlich wahrhaft freier – Mann, Ehemann, Vater seiner Kinder, Chef u. a. Wir hatten diese Thematik ja schon in einigen Adam-online-Ausgaben behandelt.

FK: Wie könnten wir von etwas frei werden, wenn wir es nicht auch loslassen? Oft scheitert Seelsorge daran, dass wir nicht loslassen wollen und immer wieder zu unseren „alten Geschichten“ zurückkehren, um sie zu lösen. Aber wir haben einen Erlöser – Jesus. Er vergibt uns nicht nur unsere Schuld, sondern er erlöst uns von allem, was in unserem Leben schief gegangen ist, er macht uns frei von allen „offenen Rechnungen“. Diese lähmen viele Männer ganz erheblich. Dann bleibt ihnen für das Hier und Heute nur wenig Kraft übrig, und sie fühlen sich immer überfordert. Versöhnung mit meiner Geschichte und meinem Weg – auch den Brüchen und Umwegen – entpuppt sich als eine unglaubliche Gabe, die wir empfangen, wenn wir loslassen und uns erlösen lassen.

EA: Zumindest ein paar Gesichtspunkte zum Thema Freiheit konnten wir zusammen anschneiden. Danke für den interessanten Gedankenaustausch!

EMMERICH ADAM

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

FRANK KRAUSE

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

© march.photo / Shutterstock.com

DER DOPPELTE ADAM

Biblische Prototypen der Freiheit

Adam (hebräisch „der Erdling“, gemeint ist der Mensch an sich) lebt ursprünglich unter paradiesischen Umständen, sorglos und gut behütet wie im Uterus. Um nichts muss er sich kümmern, er hat alles, was er braucht: eine Frau, einen schönen Garten und keinen Mangel in der Welt.

Doch dann lässt er sich die verbotene Frucht vom Baum in der Mitte dieses Gartens geben (1 Mose 3,6) und stürzt sich damit in die unangenehme Freiheit eines eigenverantwortlichen Lebens. Der Rückweg ins Paradies scheint verbaut.

So muss es wohl in allen großen Geschichten sein: Der Held fällt, zu verführerisch war der Griff nach der Frucht, und jetzt versteckt er sich, schiebt alles auf die Frau und ist komplett raus aus der Nummer …

JAGD NACH DEM PARADIES

Diese uralte Erzählung bringt eine Wahrheit männlicher Existenz schonungslos auf den Punkt: Der Mann ist, trotz Beseeltheit mit dem Atemhauch Gottes, zerbrechlich, (sich selbst) fremd, anfällig. Er irrt durch diese Welt und macht vieles; nur wofür und wozu, das weiß er oft nicht so genau. Viele Männer wollen immer schneller sein, sie hetzen atemlos durchs Leben – dabei ist Umkehr der schnellste Weg nach vorne.

Diese Ziellosigkeit spiegelt sich im Leben vieler wider, die nach den Früchten des Erfolgs, jungem (weiblichem) Fleisch oder verheißungsvollen Geldscheinen greifen – und dann aus ihrer Mitte fallen, wenn sie sich vor der Verantwortung ihren Kindern und dieser Welt gegenüber drücken.

Seit dem Griff nach dem Baum der Erkenntnis von Gut und Böse, seit sie sein wollten wie Gott, jagen Männer dem Paradies nach und finden nur kurzlebige Erinnerungen daran: in der Trunkenheit des Weines, im Rausch eines abenteuerlichen Überholmanövers auf der Autobahn, in der Freude am Essen, an der Brust einer schönen Frau, am Ersteigen eines Berges, in dem lustvollen Gefühl, gewonnen und etwas Wichtiges erreicht zu haben …

Jesus allerdings, der neue oder zweite Adam, hat den Weg zum Paradies gefunden, denn er kommt direkt von Gott: Seine Heimat ist beim Vater, und er lebt die Königsherrschaft Gottes, die mit ihm beginnt und zur Erfüllung gelangt – mitten unter uns.

ANGEKOMMEN

Jesus ist „der Weg, die Wahrheit und das Leben“ (Joh 14,6), er ist die personifizierte, offensive und alles auf den Kopf stellende Liebe. Er lebt in absoluter Freiheit und stimmt in allem mit dem Willen seines Vaters überein. Sogar im Angesicht des grausamen Todes am Kreuz, vor dem er sich fürchtet und ängstigt, betet er in grenzenlosem und menschlich kaum nachvollziehbarem Vertrauen: „Vater, wenn du willst, nimm diesen Kelch von mir! Aber nicht mein, sondern dein Wille soll geschehen.“ (Lk 22,42)

Jesus lässt sich nicht von Angst gefangen nehmen. Er nutzt seine Freiheit, um sich total dem Willen des Vaters zu übereignen. Darin besteht seine absolute Freude. Seine Freiheit wird fruchtbar, sein Reich sichtbar: Tote stehen auf, Lahme gehen, Stumme reden, Dämonen weichen (Mt 11). Eine neue Zeit ist angebrochen – doch sie erreicht nur jene Männer, die sich willentlich, emotional und kognitiv darauf einlassen, die sich auf den Weg machen, um täglich neu zu erfahren: „Das Reich Gottes ist mitten unter euch!“ (Lk 17,21-22)

Solche Männer sind angekommen: bei sich selbst, im Familien- und Berufsleben, in der Politik, im Ehrenamt. Sie wissen, wofür sie leben, und sie geizen nicht mit diesem Leben, sondern setzen es für andere ein. Sie verlassen ihre Komfortzone und steigen für andere und für eine neue, gerechte Welt in den Ring. Sie leben eine Aufgabe, die ihr kleines, narzisstisches Ego übersteigt. Das macht sie liebenswert, sympathisch und humorvoll.

Tatsächlich: Der Nachfolger des zweiten Adam ist ein fröhlicher Mann. Er hat viel Grund zum Lachen, denn nichts kann ihn trennen von der Liebe seines Herrn. Mit Paulus weiß er ganz genau: „Wie in Adam alle sterben, so werden in Christus alle lebendig gemacht werden.“ (1 Kor 15,22) – Das ist Freiheit zum Leben!

CHRISTIAN KUSTER

(www.christiankuster.de.to) ist Ehemann und Vater zweier Kinder, katholischer Theologe und Religionslehrer. Er publiziert (Männer-) Bücher, bietet Männerseminare an und leitet die Männerrunde in Großkarolinenfeld bei Rosenheim.

© Kiselev Andrey Valerevich / Shutterstock.com

RAUS AUS DER PORNO-FALLE

Endlich Feierabend! Ab nach Hause, schnell einen Bissen und dann entspannen. Am besten vor dem PC, ein paar Klicks – und dann … Was? Es ist schon Mitternacht vorbei? Wo ist die Zeit geblieben? Warum habe ich mir diese Seiten angeschaut? Jetzt fühle ich mich schlecht, es tut mir leid. Nie wieder! Und doch weiß ich irgendwie, dass ich morgen wieder hier sitzen werde …

Kennen Sie das? Da sind Sie nicht allein. Etwa 50 % der Männer in christlichen Gemeinden gaben bei anonymen Umfragen zu, in den letzten sechs Monaten aktiv Pornos angesehen zu haben – sowohl Familienväter als auch Jugendliche. Leider bleibt es meistens nicht beim gelegentlichen Ansehen solcher Seiten, denn die Pornosucht ist vergleichbar mit der Sucht nach Heroin und hat ein sehr hohes Abhängigkeitspotenzial. Einmal gefangen, ist es für die meisten schwer bis unmöglich, ohne fremde Hilfe wieder aus dem Teufelskreis von Verlangen, schnellem Kick und dem anschließenden Gefühlstief herauszukommen. Auch die Angst wird zum ständigen Begleiter: die Angst, wieder Pornos zu schauen, die Angst davor, erwischt zu werden.

URSACHEN ERKENNEN

Wenn ich meine Pornografiesucht in den Griff bekommen will, ist es wichtig, dass ich die Ursachen für diese Sucht erkenne: Bin ich vielleicht in der Kindheit sexuell missbraucht worden? Auch Jungen werden missbraucht!

Hinter jeder Sucht steckt eine Sehnsucht. Was sind die tiefer liegenden Bedürfnisse hinter meiner Pornosucht? Fühle ich mich einsam? Welche Möglichkeiten habe ich, diese Bedürfnisse auf gute Weise zu stillen? Sollte ich mehr unter Menschen gehen?

Es gibt Hoffnung, einen Weg heraus aus der Sucht. Ich kann das aus eigener Erfahrung bezeugen. Obwohl ich seit jeher in christlichen Gemeinden mitarbeite, hatte ich selbst lange Jahre mit Pornografie zu kämpfen. Abends predigte ich vor Jugendlichen, nachts schaute ich mir Pornos im Internet an. Unter diesem Zwiespalt litt ich sehr und spürte, dass mir dieser einsame Sex nur eine große Leere ins Herz brachte, und doch kam ich nicht davon los. Heute bin ich frei davon und danke Gott dafür. Doch ohne die Hilfe meiner Freunde und meiner damaligen Verlobten hätte ich das nicht geschafft.

SCHRITTE IN DIE FREIHEIT

Das ist auch schon der erste Schritt: Ich suche mir eine Vertrauensperson, der ich von meinem Problem erzählen kann. Auch eine Männergruppe, in der man offen zueinander ist, kann diese Rolle übernehmen. Denn wo Licht in eine Sache kommt, verliert das Geheime seine Macht. Ich muss mich nicht mehr verstecken.

Als zweiten Schritt höre ich auf, mit eigener Kraft zu kämpfen. Ich kapituliere vor Gott, gebe zu, dass ich es allein nicht schaffen kann. Ich übergebe alles, auch die aktuelle Versuchung und entsprechende Gedanken, an Gott und lasse ihn kämpfen. Ich bete nicht: „Nimm das Problem weg, Gott!“, sondern: „Verändere mich, Herr!“.

Pornografie ist immer egoistisch. Daher besteht der dritte Schritt darin, dass ich meine Ich-Zentriertheit ablege und danach trachte, was ich für andere tun kann. Habe ich selbst ein Liebesdefizit, lasse ich es von Gott stillen. Man kann Gott suchen – und finden!

PRAKTISCHE TIPPS

Manchmal bilden ganz banale Sachen den Nährboden für Pornografie: Bin ich müde? Dann sollte ich rechtzeitig schlafen gehen und ausreichend schlafen. Habe ich Hunger? Dann sollte ich essen! Bin ich im Stress? Regelmäßiger Sport und Hobbys können mir helfen, Entspannung zu finden. Es gibt mehr als Arbeit im Leben!

Um sich selbst zu schützen, sollten Computer, Fernseher etc. an einem zentralen oder für andere zugänglichen Ort stehen. Braucht man wirklich alle Fernsehkanäle? Überflüssige kann man deaktivieren. Auf dem PC kann eine Schutzsoftware hilfreich sein, die entsprechende Seiten blockiert.

Für einen Ehemann ist es gut, zeitgleich mit seiner Frau ins Bett zu gehen, ohne nachts stundenlang allein vor dem PC oder Fernseher zu sitzen.

Gott ist gnädig und vergibt uns, wenn wir um Vergebung bitten und umkehren. Wenn wir fallen, stehen wir wieder auf und gehen mit Gott weiter. Er begleitet uns auch in Zukunft durch alle Höhen und Tiefen. Es wird kein leichter Weg, aber das Ziel – Freiheit – kann erreicht werden.

PHIL PÖSCHL
ist Vorsitzender des Vereins „Safer Surfing“. Er ist verheiratet, hat drei Kinder und wohnt in Mödling (Österreich).

HILFSANGEBOTE

Internetseite des Autors:
www.loveismore.de

Online-Videokurs:
www.loveismore.de/kurs

Informationen für Eltern:
www.saferschildren.eu

Buch „Mein Weg zur Heilung“ von Mike Genung.
Bestellung über
www.safersurfing.eu/shop

Links (Reiter: Hilfsangebote)
unter www.adam-online.de

ADAM-ONLINE-AUSGABEN ZU DEM THEMA

Adam online Nr. 11
(Storno dem Porno)

Adam online Nr. 18
(Was suchen Männer im Netz?)

Adam online Nr. 41
(Mehr als eine Bettgeschichte)

Alle alten Ausgaben können Sie sich kostenlos von unserer Internetseite herunterladen:
www.adam-online.de

© nito / Shutterstock.com

DIE ANGST VOR DER WEGGABELUNG

© Zonda / Shutterstock.com

Von der Last junger Menschen, sich zu entscheiden

Wer die Wahl hat, hat die Qual. Das weiß der Volksmund schon seit langem. Junge Leute können davon ein ganz besonderes Lied singen. Freiheit ist für sie ein hohes Gut – und ihre schwierigste Aufgabe.

CHIPS, CHIPS, CHIPS

Neulich war ich im Supermarkt, um Nudeln und frisches Gemüse für das anstehende Mittagessen zu kaufen. Ein total normaler Moment, wie ihn Menschen alltäglich erleben. Eigentlich! Denn ehe ich mich versah, hat es mich an diesem Tag in einem Anflug von Heißhunger in die Abteilung mit den „leckeren Dingen“ verschlagen. Dahin also, wo sich einem Schokolade, Kekse und Weingummis verführerisch entgegenräkeln – und Chips natürlich, die ich liebe, aber selten esse.

So stand ich dann also vor dem Chips-Regal und ließ meinen Blick darüber schweifen. Wobei „schweifen“ eigentlich das falsche Wort bei einer 15 Meter langen Abteilung ist. Um einen Überblick über das Sortiment zu bekommen, musste ich mich vielmehr systematisch durch das Angebot kämpfen: von links nach rechts, von oben nach unten, akribisch vergleichend, worin sich die einen Kartoffelscheiben von den anderen unterscheiden.

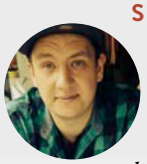
Das war ein schwieriges Unterfangen, wie mein folgendes Zwischenergebnis zeigt: Chips gibt es ungesalzen, gesalzen, würzig, extra knusprig, light, extra light, überbacken mit Käse, mit Olivenöl beträufelt, in den Sorten Cheese & Onion, Barbecue, Jumbo, Caramba, Natural, Tacos, Tortillas … und natürlich in Bio. Sogar die Geschmacksrichtung „Männerabend“ gibt es, direkt neben den Chipsletten, Chipssticks und Chips aus der Dose.

DIE LAST DER ENTSCHEIDUNG

Erschlagen von der Auswahl habe ich letzten Endes gar keine Chips gekauft. Die sind eh ungesund und schlagen auf die Hüften, dachte ich mir. Ein Glück, dass ich in diesem Fall einen so klaren Orientierungspunkt hatte. Leider klappt das in anderen Lebensbereichen nicht so gut. Davon können vor allem junge Leute, zu denen ich mich noch zähle und mit denen ich beruflich zu tun habe, ein Lied singen. In meinen Augen ist das überladene Chips-Regal ein Sinnbild für die Welt, der sie heute begegnen.

An jeder Ecke bieten sich ihnen Wahlmöglichkeiten noch und nöcher. Auf der einen Seite erleben sie darin eine beispiellose Form von Entscheidungsfreiheit; auf der anderen Seite bedeutet das Druck: „Wie finde ich mich in diesem Dschungel vielfältiger Optionen einer sich ständig verändernden Welt zurecht? Was macht mich sicher, dass sich meine Wahl auszahlen wird?“ Dies gilt beispielsweise im Blick auf das schier unüberschaubare Studienangebot, die unzähligen Formen gesellschaftlichen und sozialen Engagements, die unterschiedlichen Lebens- und Familienkonzepte oder die Teilhabe am globalen Nachrichtenstrom in den neuen Medien.

Die Straße, auf der Jugendliche und junge Erwachsene durchs Leben fahren, hat sehr viele unüberschaubare Kreuzungen. Jedes Mal, wenn sie eine davon anfahren und sich dann für eine Richtung entscheiden müssen, fährt die Angst, den falschen Weg zu wählen, als unerwünschter Beifahrer mit. Gleichzeitig steht die junge Generation in der Verantwortung, sich von den bekannten Orientierungspunkten ihrer Vergangenheit zu lösen und ihre Lebensbiographie in die eigene Hand zu nehmen. Das führt zuweilen zu Orientierungslosigkeit und kostet Kraft. Darin liegt aber auch die Chance zur Veränderung – etwas, wonach sich junge Leute sehnen. Freiheit ist für sie insofern immer Last und Lust zugleich.



SERGE ENNS

30, ist Redakteur der Zeitschrift KLARTEXT und Bereichsleiter für die Arbeit mit Jugendlichen beim „Bibellesebund“.

„BEI DER MUSIK LEBE ICH EIN STÜCK FREIHEIT!“

Bericht aus dem Seehaus – Jugendstrafvollzug in freier Form

Leonberg. – Es ist noch dunkel draußen, als sich Max aus seiner Bettdecke schält. Die Uhr zeigt 5.35 Uhr: Zeit zum Frühsport. Zusammen mit anderen jungen Männern verbringt Max seine Haftzeit im Seehaus, einem Strafvollzug in freier Form. Sie alle treffen sich heute draußen zum Warmmachen, dann geht es mit der Stirnlampe auf die Laufstrecke durch den Leonberger Forst.

STRAFFES TAGESPROGRAMM

Die Tage im Seehaus beginnen früh und enden spät, die Abläufe folgen einem strikten Takt. Nach der Rückkehr von der frühmorgendlichen Runde heißt es erst einmal Durchschnaufen. Dann ist Zeit der Stille, um ein wenig zu lesen. Das Frühstück um 6.50 Uhr nehmen die jungen Männer zusammen mit den Hauseltern und deren Kindern ein. Das trägt dazu bei, dass sie – meistens zum ersten Mal – ein intaktes Familienleben kennenlernen.

Zwischen fünf und sieben junge Männer leben in einer Wohngemeinschaft. Nach dem Frühstück heißt es Aufräumen und Putzen, bevor um 7.45 Uhr eine weitere Pause auf dem Tagesprogramm steht. Ein Großteil nutzt sie zu einer von drei Gelegenheiten am Tag zum Rauchen.

Nach dem täglichen Treffen aller Mitarbeiter um 8.00 Uhr zum „Impuls für den Tag“ geht es eine Viertelstunde später in die Seehaus-Betriebe oder auf die Baustelle. „Mir macht die Arbeit viel Spaß“, sagt Max. Er hat sich für eine Ausbildung im Bereich Zimmerei/Bau entschieden. Die jungen Männer können darüber hinaus in den Bereichen Metallbau, Bautechnik sowie Garten- und Landschaftsbau berufliche Fertigkeiten erlernen. Nach dem ersten Lehrjahr im Seehaus können sie das zweite Lehrjahr in einer Lehrstelle außerhalb antreten.

POSITIVE GRUPPENKULTUR

Als weit nach 17 Uhr die letzten Werkzeuge aufgeräumt sind, machen sich die jungen Männer auf den „Heimweg“. Nun steht für alle ein wichtiger Termin auf dem Programm: die „Runde der hilfreichen Hinweise“. Sie analysieren dabei gemeinsam den Tag, weisen einander auf Fehlverhalten hin, sprechen Lob für gute Aktionen aus und ermutigen sich gegenseitig. Das Prinzip hinter dieser Runde heißt „Positive Gruppenkultur“. Die Jugendlichen übernehmen Verantwortung und lernen, für andere da zu sein und zu helfen.

© Axel Jeroma

Für die jungen Männer ist es nicht immer leicht, Kritik einzustecken. Das leckere Abendessen im (Ersatz-)Familienkreis leistet an diesem Dienstag aber wie so oft seinen Beitrag dazu, dass der letzte Rest Frust vergeht. Nach dem Abendessen verbringen die jungen Männer in der Regel auch die restlichen Stunden des Tages zusammen in der Wohngemeinschaft, oder sie gehen noch einmal gemeinsam hinaus zum Sport. Draußen ist es inzwischen wieder dunkel. Ein letzter Blick auf die Uhr: 22.15 Uhr. Max knipst das Licht aus.

FREIHEIT LEBEN

Am Sonntag bleibt etwas mehr Freiraum als an den anderen Tagen. Die jungen Männer haben dann auch die Möglichkeit, die Veranstaltungen der evangelischen *Gemeinde am Glemseck* zu besuchen, die auf dem Seehaus-Gelände zu Hause ist. Einer der jungen Männer, der dies regelmäßig und gerne tut, ist Max. Seit einiger Zeit bringt er sich aktiv ins Gemeindeleben ein. Max spielt Gitarre im Musik-Team. „Ich wurde gefragt, ob ich nicht Lust dazu hätte und habe zugesagt“, erzählt er. Schon seit zehn Jahren macht er Musik, hatte eine Cover-Band und war auch allein mit selbstgeschriebenen Songs auf der Straße unterwegs. „Meine Liedtexte handelten von dem, was so in der Welt passierte und mich stutzig machte.“ Natürlich sei es eine Umstellung gewesen von Folk-Rock auf christliche Lieder, sagt Max mit einem verschmitzten Lächeln. „Mittlerweile klappt das aber ganz gut. Jedes Mal, wenn wir im Gottesdienst zusammen Musik machen, lebe ich ein Stück Freiheit.“

Die Lieder und die Treffen in der Gemeinde hätten ihm geholfen, seinen Sinn im Leben und die Beziehung zu Gott wiederzufinden. Dieses Wissen trage ihn dann die Woche über durch den Alltag im Seehaus, der noch eine Weile sein Leben bestimmen wird.

AXEL JEROMA

ist Redakteur und als Referent für Öffentlichkeitsarbeit beim „Seehaus Leonberg“ tätig.

Weitere Infos finden Sie unter www.seehaus-ev.de und www.gemeinde-am-glemseck.de.

FREIHEIT BEGINNT IM KOPF

Frei sein durch den Rollstuhl

© Jenny Sturm / Shutterstock.com

Immer wieder mal lese oder höre ich den Satz: „Er ist an den Rollstuhl gefesselt." Das ist der ulkigste Ausspruch, den ich je gehört habe – als würde ich Tag und Nacht buchstäblich festgebunden im Rollstuhl sitzen!

Dabei sind es die Fesseln in der Gesellschaft, die mich binden. Sie sind in den Köpfen und in den Herzen der Menschen. Von dort sorgen sie dafür, dass es eine Unzahl von Barrieren gibt, die mich in meiner Freiheit behindern.

BEFREIENDER ROLLI

Denn schauen wir genauer hin, ist es gerade der Rollstuhl, der mir Freiheit schenkt: Ohne ihn wäre ich ans Bett „gefesselt" oder müsste über den Boden robben. Der Rollstuhl ist für mich nur dann ein Hindernis, wenn ich vor einer Treppe stehe (sicher gibt es auch Rollifahrer, die so fit sind, dass sie Treppen mit Rollie überwinden, doch das sind die Wenigsten). Der Rollstuhl ermöglicht mir, ein weitgehend selbstbestimmtes Leben zu führen. Ich komme mit ihm von A nach B, kann am gesellschaftlichen Leben teilhaben, und mit ins Auto kann er auch.

SPEZIAL-ROLLIS UND HINBRINGER

Es gibt sogar für fast jede Lebenslage einen besonderen Rolli, etwa einen für den Sport oder einen mit hochfahrbarer Sitzfläche für den Haushalt. In vielen Situationen ersetzt der Rolli das Gehen. Darüber hinaus gibt es aber auch Aktivitäten, zu denen mich der Rolli bringt, wo ich ihn nicht brauche. Gehe ich zum Beispiel zum Schwimmen oder ins Bett, ist er für mich nur ein „Hinbringer."

MEIN BESTER FREUND

Freiheit fängt im Kopf an. Sehe ich den Rolli als Freund an, schenkt er mir diese Freiheit. Lehne ich ihn ab, macht er mich unfrei. Für mich ist der Rolli mein bester nichtmenschlicher Freund. Mit ihm begegne ich gerne Menschen, um ihnen zu zeigen, wo die wahren Unfreiheiten für uns Rollifahrer sind: in der Unwissenheit unserer Mitmenschen.

MARKUS SCHENDERLEIN
hat mit seiner Frau eine christliche Beratungsstelle in Ostfriesland und ist auch als Referent unterwegs:
www.kleiner-leuchtturm.de

ADAM ONLINE
IM ABO

Gegen freiwillige Spende – keine Abogebühren!

Abo jederzeit fristlos und formlos kündbar

Mehrfach-Abos und kostenlose Verteilexemplare erhältlich

Mehr Infos: www.adam-online.de

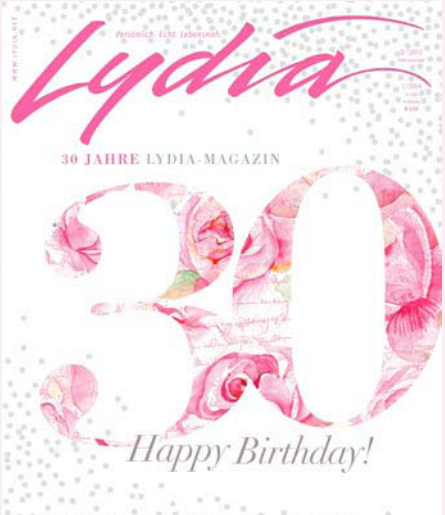
30 JAHRE LYDIA

Interview mit Elisabeth Mittelstädt und Ellen Nieswiodek-Martin

Deutschlands größte christliche Frauenzeitschrift LYDIA (Auflage: 75.000) feiert dieses Jahr ihren 30. Geburtstag. Wie sehen LYDIA-Gründerin Elisabeth Mittelstädt und die jetzige Chefredakteurin Ellen Nieswiodek-Martin uns Männer? Um diese und andere Fragen geht es im folgenden Doppelinterview.

Adam online: In Ihrer 30-jährigen Jubiläumsausgabe schreiben Sie, dass man Ihrer Zeitschrift am Anfang keine Chance gab: Es gäbe keinen Markt für eine christliche Frauenzeitschrift. Dann wurde LYDIA eine der erfolgreichsten christlichen Zeitschriften überhaupt. Wie erklären Sie sich das?

Elisabeth Mittelstädt: Was aus dem Herzen Gottes kommt, wird überleben. Ich war überzeugt davon, dass LYDIA Gottes Idee, Gottes Leidenschaft und sein Geschenk für mich war, das ich gestalten und der Welt anbieten durfte. Natürlich bin ich ein Risiko eingegangen. Aber Jesus sagt: „Riskiere dein Leben für mich und du gewinnst mehr, als du dir je erträumt hast. Wer auf Nummer sicher gehen will, geht leer aus“ (Lukas 19,26 nach „The Message“). Gott sprach durch sein Wort zu mir und ich konnte nur mit meinem Leben antworten.



Welche Rolle spielte in all diesen Jahren Ihr Mann Ditmar Mittelstädt, der ja der Geschäftsführer von Lydia war?

Mein Mann war von Anfang an ehrenamtlicher Geschäftsführer von LYDIA – bis unsere Zeitschrift 2010 eine neue Heimat bei Gerth Medien gefunden hat. Ohne ihn hätte ich es nicht gewagt; ich brauchte seine Hilfe und Ermutigung, und er hat mich seit Beginn aktiv unterstützt. Er sagte: „Mein Job ist es, meiner Frau zu helfen, damit sie ihrer Berufung folgen kann“. Wir sind in unserem Dienst nun seit 44 Jahren ein Team.

Auch von Männern höre ich manchmal, dass sie LYDIA lesen. Männer gehörten aber nie zu Ihrer Zielgruppe, oder?

Nein, Männer gehören nicht zur expliziten Zielgruppe von LYDIA. Es ist aber interessant, wie viele es doch lesen – einige von ihnen natürlich nur heimlich …

Sie kennen sich mit Frauen aus. Was wünschen Sie sich von uns Männern – in Bezug auf Frauen?

Es macht mich froh, wenn ich sehe, dass mein Mann früh am Morgen mit seiner Bibel Gottes Leitung für unser Leben sucht. Dann kann ich ihm vertrauen und bin gerne mit ihm auf dem Weg. Stasi Eldredge hat einmal schön formuliert, was eine Frau wirklich will und wovon sie träumt: „Jede Frau sehnt sich in ihrem Herzen nach drei Dingen: Umworben zu werden, eine unersetzbare Rolle in einem großen Abenteuer zu spielen und Schönheit sichtbar werden zu lassen“. Das lässt eine Frau lebendig werden, wie sie sagt. Ja, wir Frauen lieben es, geliebt und versorgt zu werden.

Frau Nieswiodek-Martin, wie war es für Sie, in die Fußstapfen von Elisabeth Mittelstädt zu treten?

Ellen Nieswiodek-Martin: Ich war mir bewusst, dass es ein sehr großes Erbe ist, das mir anvertraut wird. Als die Anfrage kam, ob ich die LYDIA-Redaktion leiten würde, erschienen mir diese Schuhe definitiv zu groß. Ein Freund sagte mir damals: „Ellen, du musst nicht in Elisabeths Spuren laufen – du musst deine eigene Spur finden.“ In diesem Sinn habe ich bei LYDIA angefangen. Aber Elisabeth Mittelstädt hat mich sehr unterstützt.

Gesellschaftlich sind Frauen auf dem Vormarsch, im Bildungsbereich haben sie die Männer bereits überholt (mehr weibliche Studierende). Wie finden Sie diese Entwicklung?

Ich bin sehr froh darüber, dass Frauen heute, zumindest theoretisch, die gleichen Rechte wie Männer haben und ihnen alle Türen offen stehen. Schließlich gibt es auch heute Länder, in denen Frauen von dieser Freiheit nur träumen können. Trotzdem sorgt es mich, als Mutter zweier erwachsener Söhne, wenn Studien den Jungen schlechtere Leistungen bestätigen. Der Direktor einer Universität erzählte kürzlich, dass die Studentinnen durchweg wesentlich bessere Leistungen bringen als die männlichen Studenten. Das finde ich schon beunruhigend. Da sollten wir als Gesellschaft und als Christen genau hinschauen, was eigentlich passiert und der Entwicklung gegensteuern.

Immer mehr Männer fühlen sich verunsichert u. a. durch das neue Rollenbewusstsein der Frauen. Wie können Frauen Männer ermutigen, ohne in überholte Rollenmuster zurückzufallen?

In meinem Umfeld erlebe ich eigentlich recht selbstbewusste Männer. Natürlich fällt mir die Bibelstelle in Epheser 5 ein, wo die Ehefrauen aufgefordert werden, ihren Männern mit Achtung und Respekt zu begegnen. Aber dieser Text bezieht sich auf Ehepartner. Generell reagieren Männer positiv auf Anerkennung und Lob von Frauen. Da können wir Frauen noch besser werden. Aber ich finde es im Berufsalltag auch wichtig, dass ältere und lebenserfahrene Männer die Jüngeren ermutigen und ihnen als Mentoren zur Seite stehen.

Vielen Dank für das Interview! Wir wünschen Ihnen viele weitere erfolgreiche Jahre mit LYDIA!

Das Interview führte Emmerich Adam.

ELISABETH MITTELSTÄDT *war 27 Jahre Chefredakteurin und Herausgeberin des Frauenmagazins LYDIA. Für die rumänische und ungarische Ausgabe ist sie noch immer verantwortlich. Sie ist auch Autorin und Herausgeberin mehrerer Bücher.*

ELLEN NIESWIODEK-MARTIN *ist seit 2014 Chefredakteurin von LYDIA. Sie ist verheiratet und Mutter von sechs, teilweise erwachsenen, Kindern.*

BÜCHER FÜR MÄNNER

Hier finden Sie Bücher zum Heftthema oder Neuerscheinungen.

Verlag Gerth Medien, Asslar 2015
208 Seiten, 14,99 Euro
ISBN 978-3957340245

Henk Stoorvogel, Eugène Poppe
Geboren um zu fliegen
Kraftvoll. Majestätisch. Himmelwärts. Inspiration für ein Leben mit Aufwind

Es ist erstaunlich, wie oft die Bibel über den Adler spricht – über seine Schnelligkeit und Kraft, die Schärfe seiner Augen und die Fürsorge für seine Jungen. Nicht ohne Grund ist der Adler das Wappentier vieler Staaten, auch das deutsche.

Den beiden Autoren ist es ein Anliegen, den Leser von der Perspektive eines Huhns auf dem Boden zu der Weitsicht und Haltung eines Adlers zu bewegen; dies entspricht viel mehr unserer Bestimmung.

In zwölf Kapiteln erfährt der Leser sehr viel über das Wesen des Adlers und seine Entwicklung, angefangen von „Geboren um zu fliegen – werde, der du bist“ bis hin zu „Gut sterben – auf Gott gerichtet und mit dem Blick für andere.“ Stets wird auf gekonnte und nachvollziehbare Weise die Parallele zwischen der Entwicklung des Adlers und unserem Wachstum im Glauben und in der Reife gezogen.

Fazit: Ein Buch, das mich sehr ermutigt hat! Es ist nicht nur für die persönliche Lektüre, sondern auch für das Gespräch in Männergruppen gut geeignet.

Michael Mogel

Verlag C. H. Beck, München 2012
238 Seiten, 12,95 Euro
ISBN 978-3-460-73723-0

Wolfgang Huber
Von der Freiheit
Perspektiven für eine solidarische Welt

„Nicht darin, dass wir dieses Fragmentarische (der Existenz) leugnen, sondern darin, dass wir es annehmen, zeigt sich unsere Freiheit.“

Jenseits des – vor allem männlichen – Ideals von Autonomie entfaltet der ehemalige EKD-Ratsvorsitzende Wolfgang Huber ein komplexes Verständnis von Freiheit. Statt nach dem „Wovon“ fragt er nach dem „Wozu“ und geht den Zusammenhängen von Freiheit und Verantwortung, Toleranz und Solidarität nach. Anhand der Bibel und Luthers reformatorischer Lehre erörtert der Theologieprofessor dabei die Spannungsfelder Freiheit versus Zukunft, Macht versus Gesellschaft, Individuum versus Gemeinschaft, Besitz versus Verzicht sowie Autonomie versus Nächstenliebe und beschreibt notwendige Handlungsweisen. Im letzten Drittel des hochaktuellen Buches entwickelt der Autor Leitlinien für die Kirchen in unserer Welt.

Fazit: Auch wenn der letzte Teil ziemlich speziell und nur mittelbar die Freiheit zu betreffen scheint: Im Sinne der Verantwortung von Christen für ihre Gesellschaft sei er, wie das gesamte Buch, zur Lektüre ausdrücklich empfohlen.

Thomas Lieberwirth

Verlag cap-books, Haiterbach-Beihingen 2015
140 Seiten, 12,99 Euro
ISBN: 978-3867732376

Armin Jans
M wie Männer
120 M-Impulse für Denker und Macher

Macho, Maloche, Messias … wie viele Wörter mit M fallen Ihnen ein? Armin Jans hat sich nicht nur die Mühe gemacht, 120 aufzuzählen, sondern er hat auch zu jedem Begriff einen geistlichen Impuls für Männer verfasst – mit Erfolg. Die Texte sind kurz, aber keine „Rohkost“. Jeder einzelne Text ist sehr gehaltvoll, regt zum Nachdenken an und will verarbeitet werden.

Gemäß dem Untertitel „… für Denker und Macher“ bleibt es aber nicht bei der Theorie. Hinter jedem Impuls steht eine konkrete Aufgabe, das Gelesene umzusetzen. So setzt man nach dem Verdauen kein Fett an, sondern baut Muskeln auf – sozusagen ein geistlicher Proteinriegel in Buchform, ergänzt mit faszinierenden Fotoillustrationen aus aller Welt.

Fazit: Viel Substanz auf wenigen Seiten. Wer ermutigt und gefordert werden möchte, ohne riesige Wälzer verschlingen zu müssen, sollte zugreifen.

Martin Jockel

MÄNNER-EVENTS

DEUTSCHLAND

JUNI 2016

3.-5.6.2016 Väter-Kinder-Wochenende
Thema: Schutzstation Wattenmeer
Veranstalter: Männerforum Nordkirche
Ort: 25813 Husum
Infos: Tel. 0431 55779182,
info@maennerforum.nordkirche.de,
www.maennerforum.nordkirche.de

5.6.2016 Motorradfahrergottesdienst
Veranstalter: Christliche
Motorradfahrer Sachsen e. V.
Ort: 09661 Pappendorf
Infos: www.cmsev.de

17.-19.6.2016 Männerbootcamp
Thema: Dem eigenen Mannsein
auf der Spur
Veranstalter: Christliche Männer-
bewegung – mit Hans-Peter Rösch
Ort: 72525 Münsingen
Infos: familienbauhaus@web.de,
www.c-men.de

17.-19.6.2016 Männerfreizeit
Thema: Ein Leben in Wahrheit,
Leidenschaft und Bestimmung
Veranstalter: Gospel Forum
Ort: 87439 Kempten
Infos: www.kraftvoll.me

23.-26.6.2016 Männerprojekttage
Thema: Blockhausbau
Veranstalter: Männerarbeit
Christliche Gästehäuser Monbachtal
Ort: 75378 Monbachtal
Infos: Tel. 07052 9261510,
info@monbachtal.de, www.monbachtal.de

24.-25.6.2016 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

24.-26.6.2016 Väter-Kinder-Erlebnistage
Veranstalter: Männerforum Nordkirche
Ort: 24306 Niederkleveez
Infos: Tel.: 04523 992920,
info@osterberginstitut.de,
www.maennerforum.nordkirche.de

24.6.2016 Männer-Johannisfest
Veranstalter: Männerforum Nordkirche
Ort: 17509 Kemnitz
Infos: www.maennerforum.nordkirche.de

25.6.2016 Männertag
Thema: Ziemlich bester Schurke
Veranstalter: Gospel Forum und
Kreativ-Agentur Zilly – mit Josef Müller
Ort: 76327 Pfinztal-Söllingen
Infos: Tel. 07232 372020,
rainer@kreativ-agentur-zilly.de

JULI 2016

1.-3.7.2016 Vater-Tochter-Erlebniswochenende
Thema: Abenteuer & Sport
Veranstalter: Männerarbeit
Christliche Gästehäuser Monbachtal
Ort: 75378 Monbachtal
Infos: Tel. 07052 9261510,
info@monbachtal.de, www.monbachtal.de

1.-3.7.2016 FathersCamp
Thema: Die Pilgrim-Fathers – Auch wir
ziehen los in eine neue Männerwelt
Veranstalter: Christliche Männer-
bewegung – mit Hans-Peter Rösch
Ort: 73326 Deggingen
Infos: familienbauhaus@web.de,
www.c-men.de

1.-3.7.2016 Vater-Kind-Theaterworkshop
Veranstalter: Männerforum Nordkirche
Ort: 24306 Niederkleveez
Infos: Tel.: 04523 992920,
info@osterberginstitut.de,
www.maennerforum.nordkirche.de

1.-3.7.2016 Besinnungstage für Männer
Thema: Atem holen
Veranstalter: Männerarbeit Bistum Aachen
Ort: 56653 Maria Laach
Infos: Tel. 0241 452541,
abt.@bistum-aachen.de,
www.maennerarbeit.kibac.de

4.-10.7.2016 Motorrad-/Fahrradfreizeit
Thema: Wie wir unsere Welt erfahren
Veranstalter: Geistliches Rüstzentrum
Krelingen – mit Prof. Dr. U. Giesekus
E. Hengel, R. Jerominski
Ort: 29664 Walsrode-Krelingen
Infos: Tel. 05617 970145, rezeption@
grz-krelingen.de, www.grz-krelingen.de

8.-10.7.2016 FathersCamp
Thema: Die Pilgrim-Fathers – Auch wir
ziehen los in eine neue Männerwelt
Veranstalter: Christliche Männer-
bewegung – mit Hans-Peter Rösch
Ort: 73326 Deggingen
Infos: familienbauhaus@web.de,
www.c-men.de

8.-10.7.2016 Vater-Kind-Abenteuer
Thema: Gipfelstürmer
Veranstalter: men@work Altensteig
Ort: 73326 Deggingen
Infos: maenner@jmsmission.org,
www.jmsmission.org

8.-10.7.2016 Grillwochenende für Männer
Veranstalter: Männerarbeit
Christliche Gästehäuser Monbachtal
Ort: 75378 Monbachtal
Infos: Tel. 07052 9261510,
info@monbachtal.de, www.monbachtal.de

8.-10.7.2016 Männer-Segelwochenende
Thema: Männer im Wind
Veranstalter: Lebenszentrum Langenburg
Ort: 88085 Langenargen
Infos: www.lebenszentrum-langenburg.de

9.-16.7.2016 Familien-Abenteuercamp
Veranstalter: JMEM Hainichen
Ort: 09661 Hainichen
Infos: Tel. 037207 569020,
familiendienst@jmem-hainichen.de,
www.jmem-hainichen.de

10.-15.7.2016 Vater-Tochter-Kanu-Rüstzeit
Thema: Was(s)erleben
Veranstalter: Männerarbeit der
Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens –
mit Hartmut Günther
Ort: 17237 Hohenzieritz
Infos: Tel. 037293 89851,
tl.lgst@maennerarbeit-sachsen.de,
www.maennerarbeit-sachsen.de

15.-17.7.2016 Vater-Sohn-Wochenende
Thema: Das lässt Jungen- und Männerher-
zen höher schlagen
Veranstalter: Familien mit Christus
Heiligenbrunn
Ort: 84098 Hohenthann
Infos: Tel. 08784 278, info@familienmit-
christus.de, www.familienmitchristus.de

15.-17.7.2016 Vater-Kind-Kanufreizeit
Veranstalter: Evangelische
Männerarbeit in Bayern
Ort: 96268 Mitwitz
Infos: www.handlungsfelder.bayern-
evangelisch.de

AUGUST 2016

1.-7.8.2016 Familien-Erlebniscamp
Thema: Sun & Fun
Veranstalter: Geistliches Rüstzentrum
Krelingen – mit E. & W. Diezel, B. & V.
Günther u.a.
Ort: 29664 Walsrode-Krelingen
Infos: Tel. 05617 970145, rezeption@
grz-krelingen.de, www.grz-krelingen.de

3.-7.8.2016 Motorrad-Rüstzeit
Veranstalter: Evangelische
Männerarbeit in Bayern
Ort: 99998 Körner-Volkenroda –
mit Christoph Thiele
Infos: www.handlungsfelder.bayern-
evangelisch.de

12.-14.8.2016 Männer-Auszeit-Wochenende
Thema: Kraft tanken
Veranstalter: INPAC e. V.
Ort: 57629 Marienstatt
Infos: www.inpac-online.org

27.-28.8.2016 Papa-Kind-Wochenende
Veranstalter: JMEM Hainichen
Ort: 09661 Hainichen
Infos: Tel. 037207 569020,
familiendienst@jmem-hainichen.de,
www.jmem-hainichen.de

28.8.-4.9.2016 Arbeitswoche
Thema: Ora et labora
Veranstalter: Familien mit Christus
Heiligenbrunn
Ort: 84098 Hohenthann
Infos: Tel. 08784 278, info@familienmit-
christus.de, www.familienmitchristus.de

ÖSTERREICH

1.-3.7.2016 Männerwochenende
Thema: Männer in den Bergen
Veranstalter: Missionswerk „Leben in Jesus
Christus“ e. V. – mit Hannes Steets
Ort: 6993 Mittelberg
Infos: Tel. + 43 5412 66050510,
verwaltung@missionswerk.co.at,
www.missionswerk.co.at/
MaennerindenBergen

27.8-3.9.2016 Männer-Alpin-Hochtourenwoche
Thema: Gratwanderung
Veranstalter: Männerarbeit
der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsenss –
mit Hartmut Günther
Ort: 6444 Huben
Infos: Tel. 037293 89851, tl.lgst@
maennerarbeit-sachsen.de,
www.maennerarbeit-sachsen.de

SCHWEIZ

25.6.2016 Männertag
Thema: Men in Motion – Power on
Veranstalter: Männerforum u. a.
Ort: 4950 Huttwil
Infos: www.meninmotion.ch

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

rigatio
Kurs- und Studienmaterial

Zwölf Männer

Lernen Sie am Beispiel dieser Personen aus dem Alten Testament Gottes Prinzipien für die Nachfolge kennen.

E. Rasnake,
W. Barber,
R. Shepherd

Männer Gottes
Menschen der Bibel AT
Broschiert, 240 Seiten;
Format: 20 x 27 cm
ISBN: 978-3-95790-020-3;
Best.-Nr.: 682020

EUR 17,95

rigatio Stiftung gGmbH
Carl-Benz-Straße 2 I 57299 Burbach I Deutschland

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

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.

LESERBRIEF ZU AO 45
GUTE IMPULSE

Auf diesem Weg möchte ich mich bedanken für Ihre gute Arbeit. Vor allem die letzte Zeitschrift „Heilung von Mutterwunden“ hat mir sehr gut gefallen und mir in meiner Situation gut geholfen. Interessant fand ich die Werbung für das Buch: „Frauen wollen erwachsene Männer“ von Roland Kopp-Wichmann. Soweit ich es verstanden habe, ist der Autor kein Christ, aber seine Aussagen im Buch basieren doch auf sehr christlichen Werten. Ich habe das Buch mit Gewinn gelesen. Mir sind dabei einige Lichter aufgegangen. Ich konnte es auch schon weiterempfehlen. Vielen Dank.

Ich würde mich freuen, auch in Zukunft solche guten Themen in Ihrer Zeitschrift zu lesen. Das gibt gute Impulse.

Tobias Müller

MÄNNER IN EINER IDENTITÄTSKRISE

Ich danke euch für diese hervorragende Zeitung und Arbeit, die ihr macht. Es ist so wichtig, daran weiter zu arbeiten, da die Männer in der Welt in einer großen Identitätskrise stecken. Ich hoffe und wünsche mir Heilung in den Männerherzen und -geistern, dass wir so werden, wie Gott uns gemeint hat.

Martin Schulz

Der Weg des Königssohnes

Trekkingguide zu einem erfüllten Männerleben

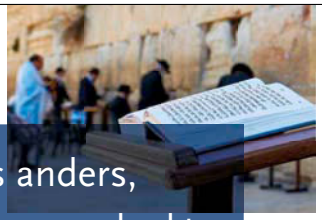
Das andere **Männerbootcamp** auf dem
Schachen vom 17.6. bis 19.6.2016

Foto: Andreas Stratmann, Untereisesheim

Mein bisheriges, gegenwärtiges und zukünftiges Männerleben in Gottes Hand.

gerne mit Söhnen ab 16 Jahre
-mit dem deutschen Ritterschlag

Veranstalter: Christliche Männergruppen
Christliche Männerbewegung um Hans-Peter Rösch
und andere Männergruppenleiter - www.c-men.de



Israel ist erstens anders,
und zweitens als man denkt.

Faszination Israel. Auf Bibel TV.
Jeden Montag, 18.30 Uhr.

ICEJ
www.icej.de
INTERNATIONALE CHRISTLICHE BOTSCHAFT JERUSALEM

FathersCamp 2016

Der Siedlertreck vom 01.07. bis 03.07.2016

Väter ziehen mit ihren Kindern wie die ersten Siedler Nordamerikas durch die Nordalb-Prärie mit Planwägen und Pferdekutsche

CAMP-Platz: 73326 Deggingen, Nordalb 1

Anmeldung über die HOMEPAGE www.fatherscamp.de

Kosten für Väter mit beliebig vielen Kindern 95,- €
Trailer unter
https://www.youtube.com/watch?v=z4UHWfL5zCc
Veranstalter: Christliche Männerbewegung / Doxadeo Stuttgart

frei!
Durch Christus sind wir frei geworden,
damit wir als Befreite leben.
Galater 5,1a