September bis November 2016 · € 1,75 / CHF 3,00
12. Jahrgang

ADAM ONLINE

Für den Mann mit Werten

48

Kein Leben in zwei Welten

„Es wird heute später, Schatz!“

Wenn mich die Arbeit nervt

IST ARBEIT ALLES?

www.adam-online.de

INHALT

04 | **BERUF & BUSINESS**
IST ARBEIT ALLES?
Herausforderungen und Chancen unserer Arbeitswelt

06 | **BERUF & BUSINESS**
KEIN LEBEN IN ZWEI WELTEN
Gott im Arbeitsalltag

07 | **MÄNNERPROBLEME**
WENN DIE ARBEIT NERVT

08 | **MÄNNERGESUNDHEIT**
MÄNNER AM LIMIT
Arbeit – aus Sicht eines Arztes

10 | **EVA ONLINE**
„ES WIRD HEUTE SPÄTER, SCHATZ!“

16 | **DAS LETZTE WORT**
HILFREICHER URLAUB

RUBRIKEN

Impressum	2	Männer-Events	12
Editorial	3	Service	13
Bücher für Männer	11	Leserbriefe	14

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
Photographee.eu (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

MEIN ARBEITSLEBEN

Mit Jobs kenne ich mich aus. Was habe ich nicht schon alles gemacht in meinem Leben!

SO VIELE JOBS

Schon als 12-Jähriger habe ich Zeitschriften ausgetragen und an der Haustür abkassiert. Als Jugendlicher habe ich in den Schulferien oft in Fabriken gearbeitet. Ich war auch auf dem Bau und am Hafen. Beim Bund war ich Funker, hatte Russischunterricht, machte den LKW-Führerschein, war Fahrer und später Rechnungsführergehilfe. Zwischen Bund und Studium habe ich im Heizungsbau gearbeitet. Während des Studiums habe ich u. a. bei einem bekannten Fast-Food-Unternehmen gejobbt, aber auch als wissenschaftliche Hilfskraft. Später war ich dann noch EDV-Händler, Berater für Unterhaltungselektronik, vollzeitlicher Familienmann, arbeitete als Theologe, Redakteur – und ein paar weitere Jobs habe ich bestimmt schon wieder vergessen …

TOLLE MÄNNER BEI DER ARBEIT

Ich habe viele wertvolle Männer kennenlernen können: Zufriedene und singende Männer am Fließband (ja, auch das gibt es!), coole Typen in der Fabrik, die richtig gut drauf waren, tolle und lustige Kollegen im Verkauf, großartige Mitstreiter in verschiedenen Redaktionsteams. Es war, als ob Gott mir mit jedem neuen Job das Herz für die Menschen dort erweitert hätte: Ich konnte mich mit immer mehr Berufsgruppen und den Menschen dort identifizieren. Eine bereichernde Erfahrung bis zum heutigen Tag!

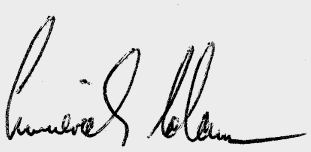
BITTERE PILLEN

Natürlich gab es auch unschöne Erlebnisse: Brüllende Vorgesetzte beim Bund („Stehen Sie nicht herum wie ein Eichhörnchen!“), herablassende Kunden im Verkauf und schlechte Chefs. Es ist nicht verwunderlich, dass viele Arbeitnehmer unzufrieden und innerlich schon längst ausgestiegen sind. Aber auch Geschäftsleute (die „Chefs“) sind viel am Kämpfen – oft genug, um schlichtweg zu überleben.

MEHR ALS GELD VERDIENEN

Arbeit macht einen wesentlichen Teil unseres Lebens, unseres Alltags aus. Es geht um viel, viel mehr als nur ums Geldverdienen. Viele Männer sind fast identisch mit ihrer Arbeit.
So war es Zeit, dass wir uns auch mal dieses wichtigen Themas annahmen. Und wieder einmal konnten wir so viele Aspekte nicht behandeln, z. B. Männer in männeruntypischen Berufen, die enormen Unterschiede bei den Gehältern, das bedingungslose Grundeinkommen, Männer *und* Frauen am Arbeitsplatz … u. v. a.
Im Inhaltsverzeichnis links sehen Sie aber, dass wir zumindest einige wesentliche Gesichtspunkte aufgreifen konnten.

Viele gute Impulse für Ihr Arbeitsleben wünscht Ihnen



Emmerich Adam
Chefredakteur

IST ARBEIT ALLES?

Herausforderungen und Chancen unserer Arbeitswelt

„Wie läuft es bei dir?“ „Alles okay soweit. Die Arbeit macht Spaß, Kohle stimmt auch …“ – So oder ähnlich verlaufen Gespräche, wenn Männer sich darüber unterhalten, wie es ihnen geht.

Arbeit hat besonders für uns Männer einen hohen Stellenwert. Immerhin leben wir davon, und wir versorgen damit unsere Familien. Natürlich gehen auch immer mehr Frauen einer Erwerbsarbeit nach, aber meist in Teilzeit. Die gesellschaftliche Diskussion über die Vereinbarkeit von Beruf und Familie zielt in erster Linie auf Frauen ab. Von Männern wird in der Regel nach wie vor erwartet, dass sie vollzeitlich dem Arbeitgeber zur Verfügung stehen; danach können sie sich gerne auch noch um die Familie kümmern – wenn sie noch Zeit und Energie dafür haben! Es gibt zwar seit einiger Zeit einen sogenannten „Vaterschaftsurlaub“, den immer mehr Väter für sich in Anspruch nehmen, aber der ist zeitlich begrenzt.

Auch unsere männliche Identität, unsere Selbstwahrnehmung und unser Selbstwertgefühl sind stark mit unserer Arbeit verbunden. Sie hat auch Auswirkungen auf unsere sozialen Kontakte. Entsprechend problematisch wirkt es sich aus, wenn ein Mann arbeitslos oder arbeitsunfähig wird. Ihm wird regelrecht der Boden unter den Füßen weggezogen. Er steht vor der gewaltigen Herausforderung, sich jenseits von Arbeit zu definieren. Das fällt den meisten Männern schwer. Auch der eigentlich heiß ersehnte „Ruhestand“ versetzt viele Männer gefühlt in eine Art Bedeutungslosigkeit.

DER GÖTTLICHE CHARAKTER VON ARBEIT

Schon auf den ersten Seiten der Bibel lesen wir davon, dass Gott selbst „arbeitet“, indem er die Welt erschafft. Die Menschen erhalten von ihm den „Arbeitsauftrag“, die Erde zu kultivieren (1 Mose 2,15). Der „Fluch der Arbeit“, der sich u. a. durch die damit verbundene Mühsal äußert, ist eine Folge des Sündenfalls (1 Mose 3,17ff). Arbeit an sich – im ursprünglichen Sinne Gottes – war und ist aber nicht als Fluch gedacht, sondern als schöpferische und befriedigende Tätigkeit, die einem selbst und anderen dient.

Es gibt kaum etwas Erfüllenderes für einen Mann als einen Beruf, den er als seine Berufung ausüben kann. Dazu gehören nicht nur die sogenannten geistlichen Berufe, sondern alle möglichen beruflichen Tätigkeiten, die dem Willen Gottes und den individuellen Gaben und Fähigkeiten des jeweiligen Mannes entsprechen. Glücksforscher sprechen vom Flow, der sich einstellt, wenn man sich einer Tätigkeit, die einem liegt, voll hingibt und dann in einen rauschähnlichen Zustand kommt. Ja, Arbeit kann wirklich Freude bereiten!

© Menzl Guenter / Shutterstock.com

DER LANGE WEG ZUR ERFÜLLUNG

Oft genug ist aber der praktische Arbeitsalltag mit viel Mühe und Stress verbunden. Andere Artikel in dieser Ausgabe konzentrieren sich auf diesen Aspekt. Der Weg zum erfüllenden Job kann ein langer sein, und mitunter sind deutliche Kurskorrekturen vorzunehmen. Ich selbst wäre nicht da, wo ich jetzt bin, wenn ich die Dinge einfach hätte „laufen lassen". Ich musste erst nach so manchen Umwegen meinen beruflichen Weg finden, der mir und meinen Werten entsprach. Auf dem Weg dorthin gab es Scheitern und Rückschläge. Ich kann mich noch gut erinnern, wie ich einmal vor vielen Jahren auf der Fahrt zur Arbeit an der Ampel stand und zu Gott sagte: „Ich weiß, dass du mich liebst, aber ich wünsche mir auch Erfolg!" Es dauerte noch eine ganze Weile, bis dieses Gebet erhört wurde …

VERÄNDERUNGEN DER ARBEITSWELT

Die massive Veränderung der Arbeitswelt, die in den letzten Jahren stattgefunden hat, stellt eine gewaltige Herausforderung dar, bietet aber auch tolle Chancen. Der erste feste Arbeitsplatz im Leben ist inzwischen selten der letzte bis zur Rente. Auch ist der Arbeitsplatz keine feste lokale Größe mehr, sondern kann überall sein: Die allgegenwärtige Verfügbarkeit durch Internet, Handy etc. hat Arbeit mobil gemacht und führt uns mitunter um die ganze Welt. Dies sind nur einige der Veränderungen, die stattgefunden haben. Sie führen bei vielen Menschen zu einer Überforderung. Zugleich bieten diese Veränderungen nie da gewesene Chancen, seinen Berufsalltag auf äußerst kreative und individuelle Weise zu gestalten. Wer sich z. B. ein gutes Selbstmanagement angeeignet hat und die heutigen technischen Möglichkeiten sinn- und maßvoll nutzt, kann tatsächlich die begehrte „Work-Life-Balance" verwirklichen.

Bei mir selbst sah das ganz praktisch so aus, dass ich Familie und Job miteinander verbinden konnte, indem ich meinen Arbeitsmittelpunkt nach Hause verlegte. Das ist freilich nicht in allen Berufsfeldern möglich, aber zunehmend werden auch die eher konservativ eingestellten deutschen Arbeitgeber und Arbeitnehmer offener, hier umzudenken. Durch etwas Umorganisation können viele Tätigkeiten von zu Hause aus erledigt werden. Stressige und zeitraubende Anfahrtswege entfallen damit, Arbeitszeiten können selbst gestaltet werden.

Dass hier zugleich Gefahren liegen, soll an dieser Stelle nicht ausgeführt werden. Sehen wir erst einmal die Chancen, die sich uns heute bieten wie in keiner Generation vor uns:

- Lebenslange Möglichkeit der Fortbildung und beruflichen Umorientierung,
- flexible Gestaltung von Arbeitsort und Arbeitszeit,
- ein noch nie da gewesenes Maß an Freizeit,
- immer bessere Bezahlung in immer mehr Berufen,
- keine Festlegung auf geschlechtstypische Berufe.

Nutzen wir diese Möglichkeiten! Gerade als Christen, aber auch als Deutsche, neigen wir dazu, erst einmal das Kritische und Bedrohliche unserer Zeit zu sehen – und blockieren damit unsere Chancen. Unglaublich zäh hält sich die Mär von den „früher besseren Zeiten".

ORA ET LABORA

Besser als das Gerede von der „Work-Life-Balance" gefällt mir die alte benediktinische Ordensregel „ora et labora" (bete und arbeite). Denn genau genommen handelt es sich hierbei nicht um eine antiquierte und weltfremde Regel für zurückgezogene Mönche, sondern um eine äußerst weise Lebensregel gerade für den gestressten Menschen von heute – insbesondere für Männer. Bei der benediktinischen Regel geht es ja nicht primär darum, feste Gebets- und Arbeitszeiten einzuhalten, die sich abwechseln. Es geht um eine Lebenshaltung und daraus resultierend um einen Lebensstil. Es geht letztlich um betendes Arbeiten oder um Arbeit als Gebet. Man könnte auch moderner sagen: Es geht um das Gleichgewicht von Spiritualität und Arbeit.

Denn oft genug ist unser Glaubensleben meilenweit von unserem Arbeitsalltag entfernt. Unseren Glauben leben wir (sonntags) in der Gemeinde, und in der Arbeitswoche wird ums Überleben gekämpft. Hans-Peter Rösch beleuchtet weiter hinten in dieser Ausgabe diesen wichtigen Aspekt.

Überlegen Sie sich mal, was sich ändern müsste – oder besser gesagt: was Sie ändern müssten – , damit Ihre Arbeit zum Gebet wird.

MASS HALTEN

So sehr es einem gesunden und arbeitsfähigen Mann auf Dauer schadet, nicht oder zu wenig zu arbeiten, so sehr schadet es ihm, wenn er zum „Arbeitstier" wird. Damit sind nicht die Überstunden gemeint, die manchmal unumgänglich sind, oder bestimmte Stoßzeiten, wenn Termine eingehalten werden müssen. Das verkraftet man in aller Regel. Es gibt aber viele Männer, die, ohne es zuzugeben, regelrecht arbeitssüchtig sind. Neudeutsch bezeichnet man solch einen Mann als Workaholic. Er wird von der Arbeit getrieben, alles wird der Arbeit untergeordnet, er kennt kein Maß, sein Perfektionismus ist grenzenlos. In christlichen Kreisen findet man dafür sogar fromme Begründungen („alles geben wie Jesus") und erwartet dieselbe aufopferungsvolle Arbeitshaltung auch von seinen Mitarbeitern.

Die Bibel ist auch hier wesentlich ausgewogener als wir es oft sind: Sie ermahnt uns zwar: „Geh hin zur Ameise, du Fauler, sieh an ihr Tun und lerne von ihr!" (Spr 6,6) Aber sie warnt uns auch: „Vergebens ist es für euch, dass ihr früh aufsteht, euch spät niedersetzt, das Brot der Mühsal esst. So viel gibt er seinem Geliebten im Schlaf." (Ps 127,2) Es gibt eine Art „göttliche Leichtigkeit", die wir Männer für uns entdecken dürfen. Sie ist eine Frucht der Erkenntnis: „Es hängt nicht alles von mir ab." Sie wird getragen von Gottvertrauen und dem stetig neuen Auftanken in seiner Nähe, die uns Kraft gibt. Leider zapfen wir diese Kraftquelle, die Gott selbst ist, viel zu wenig an. Deswegen verausgaben wir uns oft über ein gesundes Maß hinaus.

Für uns als christliche Männer gibt es doch (hoffentlich) mehr als eine möglichst steile Karriere, ein möglichst großes Haus und ein möglichst fettes Auto. Wie wäre es mit mehr Präsenz für die, die uns brauchen (z. B. unsere Frauen und Kinder)? Wie wäre es, wenn wir nicht nur unser Bankkonto, sondern auch unser Zeitkonto auffüllen würden? Wir würden es nicht bereuen.

EMMERICH ADAM

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

Beten und arbeiten – wie kann das praktisch aussehen? Schicken Sie uns Ihre persönlichen Tipps und Erfahrungsberichte! Die besten werden wir veröffentlichen.

KEIN LEBEN IN ZWEI WELTEN

Gott im Arbeitsalltag

Wir dürfen Männer bezüglich ihrer Arbeit nicht allein lassen – als ob das Evangelium werktags nicht gelten würde! Leider scheinen sich unsere christlichen Gemeinden und Kirchen mit Männern und der Arbeitswelt kaum auszukennen. So leben viele fromme Männer in zwei Welten: sonntags in der entspannten und heilen christlichen Welt – und montags bis freitags in der kräftezehrenden und verführerischen Arbeitswelt.

DER SONNTAGS-MANN

Ich gehe gerne arbeiten, aber das war nicht immer so. Der Zuständige, der mich nach meiner Tätigkeit als junger Bauingenieur in den Schuldienst einwies, sagte mir damals: „Herr Rösch, Sie leben in zwei Welten, die sich nicht berühren. Entweder Sie verlassen Ihre überfromme Gemeindewelt und sind gut hier in der Schule, oder Sie kündigen Ihren Schuldienst und werden immer frömmer." Das saß!

Ich suchte das „Reich Gottes" zu weit weg von meinem Berufsleben, in dem ich fast ausschließlich mit Männern zu tun habe. Ich leite eine kleine Fachschule für Metallbautechnik. Kein Vater und keine Gemeinde hat mir ein Gespür dafür vermittelt, wie Männer ticken. Doch Gott warf mich in eine reine Männerwelt und schien zu sagen: „Lerne, zu überleben!"

Heute liebe ich sie – die arbeitenden Männer und wie sie miteinander umgehen. Ich weiß inzwischen, dass Gott einem an jeder Straßenecke begegnen kann, auch an jeder Tür zum Arbeitszimmer! Es geht darum, dass wir mehr Präsenz Gottes in unseren Berufsalltag hineinbekommen.

DIE SIEBEN TODSÜNDEN DES ARBEITS-MANNES

Dass viele christliche Männer ihr Arbeits- und Berufsleben komplett von ihrem Glauben abkoppeln, hat seine Gründe. Denn gerade am Arbeitsplatz sehen wir uns mit Problemen und Versuchungen konfrontiert, auf die wir in unseren Gemeinden nicht vorbereitet wurden. Dabei sprach schon im Altertum der Mönch Evagrius Pontikus von Versuchungen oder Verfehlungen des arbeitenden Mannes, die später in die Lehre von den sieben Todsünden einging:

1. Er kann nicht genug kriegen (Völlerei).
2. Er fängt irgendwann an, „rumzuhuren" und vergreift sich an einer Mitarbeiterin (Wollust oder Unzucht).
3. Er strebt nach Besitz und mauschelt mit den Geld (Habsucht).
4. Er vergleicht sich mit Mitarbeitern und schwärzt sie an (Neid).
5. Er gerät in Zorn, meist gegenüber dem Chef (Wut).
6. Er ist faul (Trägheit).
7. Er will immer mehr Macht, und wenn er sie hat, wird er größenwahnsinnig (Stolz).

Ich habe genug Männer in meinen Männergruppen, die in mindestens einem der sieben Punkte gefallen sind und es jetzt bitter bereuen. Sie sind hart aufgeschlagen!

DER WERKTAGS-GOTT

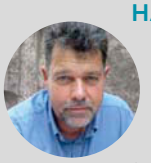
Ich musste erst mal erlöst werden, um nun erlöst arbeiten zu können. Auch habe ich, was Arbeit anbelangt, sehr viel in der christlichen Männerbewegung gelernt – mehr als in 30 Jahren Gemeindemann-Dasein.

Heute schaffe ich es viel besser, den Frieden Gottes in ein Arbeitszimmer oder eine Schulklasse zu bringen, weil ich Frieden mit der „unerlösten Welt" geschlossen habe. Ich versuche solidarisch mit allen Männern zu sein, weil ich ja an den gleichen Männerkrankheiten leide wie meine Kollegen.

Bei mir im Klassenzimmer hängt keine nackte Frau, kein beleidigender Spruch, es wird nicht geflucht, ich sage mit Vollmacht (gesunder Aggression), dass ich das nicht will. Klar versuche ich meine Sorgen auf Gott zu werfen, aber das gelingt mir bei meiner schwierigen Vaterbeziehung oft nicht gut; der hatte nämlich kein Ohr für meine Nöte, konnte sich kaum in mich hineinversetzen. Da bin ich noch am Üben.

Ganz wesentlich war für mich die Erkenntnis, dass ich ein „guter Sohn" bin, der mit dem himmlischen Vater an der Seite eine gute Entscheidungskompetenz entwickelt. Oft kann ich blitzschnell eine Situation erkennen und sicher handeln. Da komme ich in ein Zimmer, spüre die Situation und „schlage zu" – mit einem friedlichen Wort, einer Kurskorrektur, einem neuen Gesichtspunkt. Das kommt wohl vom Heiligen Geist, der in mir wohnt.

Ich werde mit meiner üblen Vatergeschichte wohl nie ganz vollkommen sein können; wichtig ist aber, dass ich unterwegs bin zur „vollen Mannesreife in Christus" (Eph 4,13). Danach sollten wir Männer alle streben – und dabei nicht aufgeben! Denn in der Bibel lesen wir, dass wir in Jesus Christus geschaffen sind „zu guten Werken, die Gott vorher bereitet hat, damit wir in ihnen wandeln sollen." (Eph 2,10)



HANS-PETER RÖSCH

nebenberuflich Männerversteher, leitet hauptberuflich eine Fachschule für Metallbautechnik in Stuttgart und unterrichtet dort Statik, Stahl- und Fassadenbau. Er veranstaltet Vater-Camps und gründet Männergruppen. Kostenloses Material für Männergruppen ist erhältlich unter seiner Website www.c-men.de.

© Piotr Marcinski / Shutterstock.com

WENN DIE ARBEIT NERVT

© ra2studio / Shutterstock.com

Erstaunt höre ich meinem Freund zu, der mir erzählt, dass er eben mit seinem Chef gesprochen und diesen gebeten habe, seine Arbeitszeit um einige Prozentpunkte zu verringern. Auf mein Nachfragen erklärt er mir: „Ich habe mir überlegt, wie das wohl sein wird, wenn ich auf meinem Sterbebett liegen werde. Dabei ging mir auf, dass ich dann wahrscheinlich nicht sagen werde: ‚Hätte ich doch mehr gearbeitet!' Wahrscheinlich werde ich sagen: ‚Hätte ich mir doch mehr Zeit für meine Frau und die Kinder genommen'."

In meiner Praxis habe ich dagegen immer wieder mit Männern zu tun, die sich nicht gegen die Überlastung durch den Beruf wehren können. Abgesehen davon kann natürlich nicht jeder seine Arbeitszeit einfach so verringern.

Was ist das eigentlich, was uns im Arbeitsleben so stresst?

„ICH WILL SPASS!"

Viele Menschen starten heute ins Arbeitsleben mit der Einstellung: „Ich will einen Beruf haben, der mir richtig Spaß macht." Dieses Anliegen ist zutiefst verständlich, aber es schrammt haarscharf an der Realität vorbei. Schon im ersten Buch Mose macht Gott sehr deutlich, dass Arbeit mit Mühsal, Misserfolg und Schweiß verbunden ist (1 Mose 3,17ff). Von Spaß steht da leider wenig. Genau das erleben viele in ihrem Alltag und sind dann höchst frustriert und niedergeschlagen.

WARUM ARBEIT AUCH MÜHSAL IST

So befriedigend und sinnstiftend Arbeit auch sein kann – sie bedeutet auch Mühsal. Zum einen sind da die beiden „Zwillinge" Überlastung und Unterforderung. Ich erlebe immer wieder, dass Menschen sowohl das eine als auch das andere ziemlich schlecht ertragen können.

Dann sind da die Misserfolge: Projekte, die scheitern, Kunden, die abspringen, Aufträge, die wegbrechen, Konkurrenten, die einen überholen u. a.

Zu allem Übel gibt es noch die blöden Anderen: den cholerischen Chef, den hinterhältigen Kollegen, die verpeilte Sekretärin, den mobbenden Vorgesetzten …

Auch die wirtschaftliche Lage macht vielen zu schaffen: Die nächste Rezession steht immer kurz bevor, und gefühlt ist mein Arbeitsplatz fast nie so richtig sicher.

Und wenn ich abends nach Hause komme, sind da meine Frau und die Kinder, die mal wieder quengeln: „Warum kommst du erst jetzt?" „Warum kannst du nicht wenigstens einmal deine Prioritäten anders setzen?"

MEIN ANTEIL

Oft vergessen wir, dass wir uns manchmal selbst im Weg stehen, denn wir bringen unsere Persönlichkeitsmerkmale mit: wie strukturiert oder chaotisch ich arbeite, wie verletzlich und empfindlich oder cool und gelassen ich bin, wie durchsetzungsfähig oder nachgiebig, wie schüchtern oder sozial kompetent ich agiere. All dies wirkt sich auf meine Arbeit und meinen Umgang mit Kollegen aus.

WAS HELFEN KANN

Viel helfen könnte es vielleicht schon, unsere Einstellung zur Arbeit zu verändern. Natürlich habe ich den Wunsch, dass mir meine Arbeit Freude macht, dass sie mich befriedigt und dass ich durch sie mich selbst als wertvoll erlebe. Allerdings sollte ich nicht den Fehler machen, mich nur dadurch zu definieren. Sonst habe ich immer dann ein fettes Problem, wenn die Arbeit aus einem der oben genannten Gründe mühselig wird.

Mir persönlich hilft es, mir immer wieder mal klarzumachen: Zur Arbeit gehört auch, dass sie nicht immer Spaß macht und mir manchmal richtig auf den Keks geht. Wenn ich mich dem realistisch stelle, halte ich es schon viel besser aus. In der Psychologie nennt man das Psychohygiene: Sich der Realität stellen, den Dingen ins Auge sehen, Unveränderliches akzeptieren und das Beste daraus machen.

Natürlich hilft es auch, sich außerhalb des Berufs einen Ausgleich zu schaffen, z. B. durch Familienaktivitäten, Sport, ein Ehrenamt, Mitarbeit in einer christlichen Gemeinde, ein Hobby. Mitunter kann man auch so einen ungewöhnlichen Weg gehen, wie mein eingangs erwähnter Freund. Seien sie kreativ!

CORNELIUS HAEFELE

(www.theologische-dienstleistungen.de) ist Paarberater, Coach, PEP4Teens-Trainer, Psychotherapeut (nach dem Heilpraktikergesetz). Er ist verheiratet, hat vier Kinder und lebt in Gomaringen bei Tübingen.

MÄNNER AM LIMIT

Arbeit – aus Sicht eines Arztes

Im Schweiße deines Angesichts sollst du dein Brot essen“ (1 Mose 1,19) und „Macht Euch die Erde untertan“ (1 Mose 1,28), sagt Gott zu Adam. Von Gott her ist Arbeit nicht immer ideal, sondern sie macht Mühe, bringt uns körperlich oder psychisch zum Schwitzen (1. Bibelvers). Trotzdem hat er uns dazu berufen, die Ressourcen der Erde in seinem Sinne zu nutzen (2. Bibelvers), was sich durch Arbeit konkretisiert. Wo ist die Grenze zur Krankheit, zur nicht gottgewollten Arbeit?

Denn man kann krank werden durch zu viel Arbeit, durch körperlich anstrengende und überlastende Arbeit, aber auch durch psychische Überforderung oder durch ein schwieriges Arbeitsumfeld; man kann sogar erkranken durch Nicht-Arbeit (=Arbeitslosigkeit) oder durch nicht erfüllende („sinnlose“)Arbeit.

NICHT-ARBEIT MACHT KRANK

In unserer Gesellschaft hat Arbeit einen negativen Beigeschmack erhalten. Das eigentliche Leben scheint sich in der Freizeit abzuspielen, zugespitzt gesagt: Voller Lohnausgleich bei 0-Stunden-Woche! Interessanterweise ist es jedoch so, dass der Zustand der Nicht-Arbeit letztlich der für die Gesundheit körperlich und psychisch belastendste ist – beide Erkrankungsformen nehmen unter Arbeitslosigkeit zu: also nicht nur Depressionen und Schlafstörungen, sondern auch Herz-Kreislauferkrankungen, Blutdruck, Zucker, Krebsrisiko. Offensichtlich gehört Arbeit zu unserem Leben, wir sind für einen Rhythmus geschaffen, „im Bilde Gottes“, um wiederum etwas zu erschaffen. Es heißt aber auch: „Wer nicht arbeiten will, soll auch nicht essen.“ (2 Thess 3,10) Wir sollen uns das Leben im guten Sinn verdienen.

ARBEIT KANN KRANK MACHEN

Immer mehr Erkrankungen treten durch psychische oder physische Überlastung auf:

a) Psychische Überlastung:

Die Zahl der Überforderungssyndrome, Erschöpfungsdepressionen und Mobbingsituationen hat in den letzten Jahren dramatisch zugenommen. Dies liegt zum einen an der geringeren Frustrationstoleranz des Einzelnen – mit vielschichtigen Gründen – und zum anderen an der signifikanten Tendenz zur Überforderung. Da werden Arbeitsplätze wegrationalisiert, immer weniger Arbeitnehmer müssen immer mehr schultern. Hinzu kommt, dass sich der Druck auf den Einzelnen durch zunehmende Konkurrenzsituationen erhöht hat: Man ist ersetzbar geworden, durch international verfügbare Arbeitskräfte oder Maschinen/Computer. Diese Lage bewirkt Unsicherheit und Angst, gleichzeitig stellt sich ein Sinnverlust der Arbeit ein. Dieser bewirkt eine ähnliche Konstellation wie die Nicht-Arbeit: „Ich bin nichts wert, werde nicht wertgeschätzt“.

Die Erkrankung lauert hier vor der Tür, und es ist nur eine Frage der Zeit, wann sie ausbricht – besonders, wenn weder Freizeit noch Urlaub gewährt werden oder Nacht- und Schichtdienste dazugehören. Selbst Gott hat sich den Sabbat als Ruhetag genommen, um das Geschaffene zu betrachten und zu genießen. Wie viel mehr haben wir in unserem reizüberfluteten Alltag Ruhezeiten nötig!

Mit der zunehmenden psychischen Überlastung kommt es parallel auch zur Zunahme von physischen Erkrankungen:

b) Physische Überlastung:

Arbeiten unter Stress macht krank, die gesamte psychosomatische Medizin erklärt beredt, auf welche und wie vielfältige Art und Weise. Dabei ist klar, dass eintönige Arbeit z. B. am Fließband zu einseitiger Belastung und entsprechenden körperlichen Beschwerden führt. Des Weiteren wissen wir, dass 80% der Wirbelsäulenbeschwerden (von Verspannungen bis zum Bandscheibenproblem) über den Stresshormonhaushalt zu einem erhöhten Muskeltonus und damit einhergehenden Schmerzen im Rückenbereich führen. Dies geschieht umso nachhaltiger, wenn gleichzeitig eine eintönige Tätigkeit ohne abwechslungsreiche Bewegungsabläufe

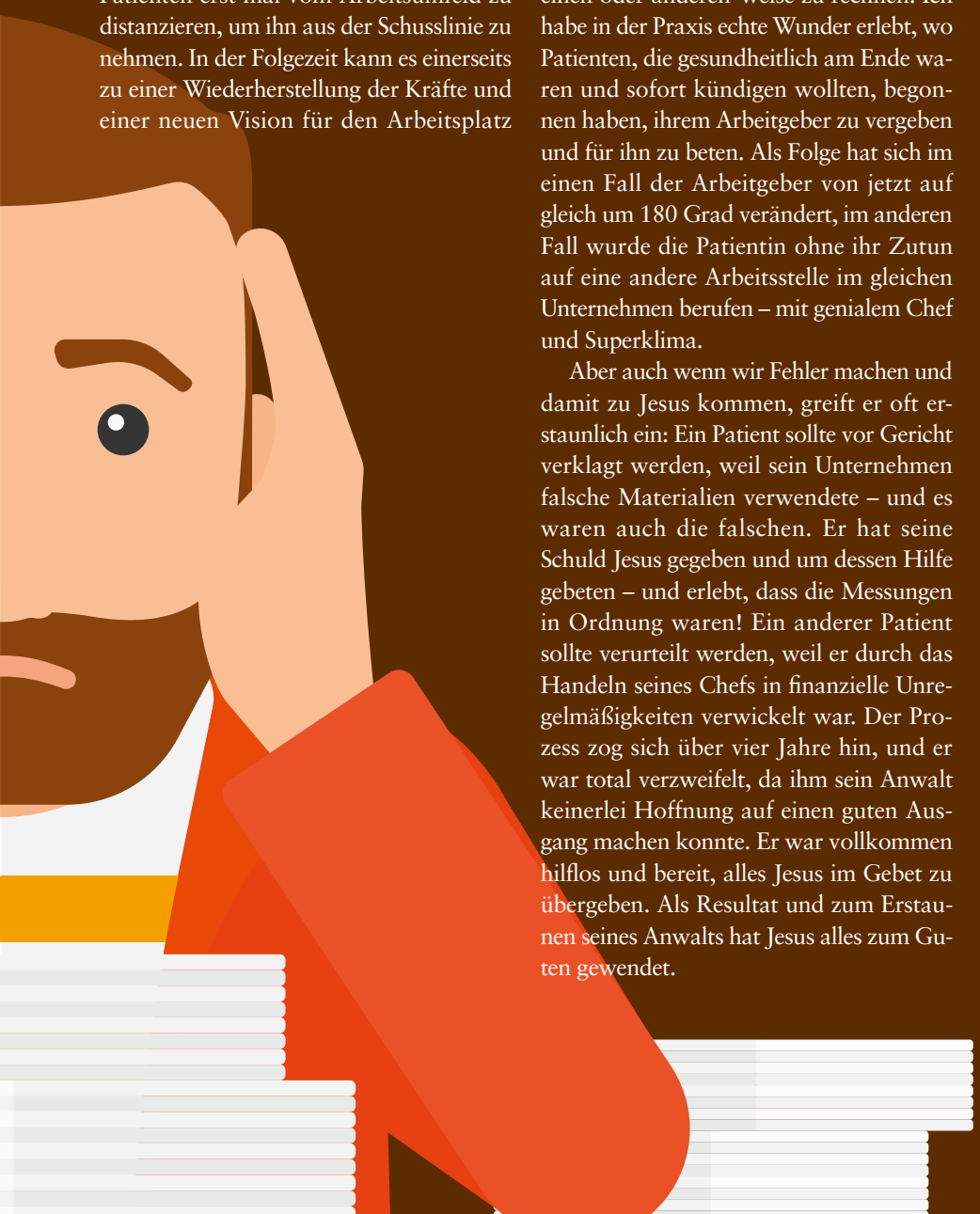
© Visual Generation / Shutterstock.com

wie z. B. bei Arbeit am PC besteht. Dass darüber hinaus auch das Herzinfarktrisiko und Blutdruck unter Arbeitsstress steigen, ist bestens bekannt (Managerkrankheit Herzinfarkt). Aber auch andere körperliche Etagen können reagieren: Kopfschmerzen („Ich halte es im Kopf nicht aus“), Magen-Darmprobleme bis zum Magengeschwür („Mir liegt´was im Magen“), aber auch Schwindel und Ohrensausen (´“Mir klingen die Ohren“) sind häufig.

WO IST DIE GRENZE?

Wann ist ein Arbeitsplatzwechsel aus gesundheitlichen Gründen angezeigt, und wo muss Arbeit durchgehalten werden, da sie ja nicht immer ideal ist? Diese Frage ist unterschiedlich zu beantworten und hängt sowohl vom augenblicklichen gesundheitlichen Zustand ab wie auch vom persönlichen Umfeld des Einzelnen.

Häufig ist es in der Praxis nötig, einen Patienten erst mal vom Arbeitsumfeld zu distanzieren, um ihn aus der Schusslinie zu nehmen. In der Folgezeit kann es einerseits zu einer Wiederherstellung der Kräfte und einer neuen Vision für den Arbeitsplatz kommen; man kann zu einer veränderten Herangehensweise an die Arbeit kommen, wie z. B. nur noch 100 statt 150 Prozent zu geben; man kann lernen, Dinge liegen zu lassen, zu delegieren, Nein zu sagen, Probleme zu artikulieren, statt zu schlucken. Andererseits ist es häufig auch nötig, aus gesundheitlichen Gründen zu einem Arbeitsplatzwechsel zu raten, insbesondere wenn die Situation irreparabel verfahren ist, sei es durch Mobbing oder permanente psychische oder physische Überforderung.



Dabei lohnt es sich, den Blick noch zu weiten und mit Gottes Eingreifen in der einen oder anderen Weise zu rechnen. Ich habe in der Praxis echte Wunder erlebt, wo Patienten, die gesundheitlich am Ende waren und sofort kündigen wollten, begonnen haben, ihrem Arbeitgeber zu vergeben und für ihn zu beten. Als Folge hat sich im einen Fall der Arbeitgeber von jetzt auf gleich um 180 Grad verändert, im anderen Fall wurde die Patientin ohne ihr Zutun auf eine andere Arbeitsstelle im gleichen Unternehmen berufen – mit genialem Chef und Superklima.

Aber auch wenn wir Fehler machen und damit zu Jesus kommen, greift er oft erstaunlich ein: Ein Patient sollte vor Gericht verklagt werden, weil sein Unternehmen falsche Materialien verwendete – und es waren auch die falschen. Er hat seine Schuld Jesus gegeben und um dessen Hilfe gebeten – und erlebt, dass die Messungen in Ordnung waren! Ein anderer Patient sollte verurteilt werden, weil er durch das Handeln seines Chefs in finanzielle Unregelmäßigkeiten verwickelt war. Der Prozess zog sich über vier Jahre hin, und er war total verzweifelt, da ihm sein Anwalt keinerlei Hoffnung auf einen guten Ausgang machen konnte. Er war vollkommen hilflos und bereit, alles Jesus im Gebet zu übergeben. Als Resultat und zum Erstaunen seines Anwalts hat Jesus alles zum Guten gewendet.

PRAKTISCHE TIPPS

Arbeit hält gesund, Arbeit kann krank machen, nicht jede mühsame Arbeit ist automatisch schlecht. – Es gibt hier kein Patentrezept, und es ist nicht einfach, jedem gerecht zu werden. Aber es ist gut, einige Dinge zu bedenken:

- Paulus ermahnt uns, *alles* für Jesus zu tun und mit ihm, auch die Arbeit, daher dürfen wir gerade in den schwierigen Situationen mit *ihm* rechnen.
- Es lohnt sich, unsere „Frustrationskondition“ zu trainieren und nicht bei jeder Kleinigkeit aufzugeben; dieses Leben und auch unsere Arbeit sind nicht perfekt!
- Es ist gut, bei hohem Arbeitstempo immer wieder einen Gang zurückzuschalten, Freiräume, Urlaubszeiten einzubauen, zur Ruhe zu kommen, unsere Resilienzthemen zu pflegen – also die Dinge, die uns Halt, Erfüllung und Entspannung geben.
- Regelmäßige Bewegungszeiten (= Sport) bauen Stress effektiv ab.
- Wichtig ist auch, sowohl körperliche Symptome wie chronische Kopf- oder Rückenschmerzen, Herz- oder Bauchbeschwerden, aber auch Überforderungsgefühle, Burn-out-Gefühle oder Schlafstörungen ernst zu nehmen und Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Wenn wir Fehler machen, gilt das Gleiche, wie wenn andere an uns schuldig werden: Wer Vergebung in Anspruch nimmt und anderen vergibt, lebt länger. Wir können heute durch Studien belegen, dass das „Vater, vergib uns unsere Schuld wie auch wir vergeben unseren Schuldigern“ gesund hält – auch in der Arbeit.

DR. MED. HARALD FAUSER
ist praktizierender hausärztlicher Internist in Bruckberg bei Landshut. Er ist verheiratet und hat sieben Kinder.

„ES WIRD HEUTE SPÄTER, SCHATZ!“

Es wird heute später, Schatz!“ – Das rief mir mein Herz-Allerliebster noch schnell zu, während er fluchtartig zu Jacke und Schal griff, um dann im Eilschritt auf die Bahn zu sausen. „Na prima“, denk’ ich. Wie raffiniert! So flott und locker die Ansage machen und dann schnell weg, damit ich auch ja keinen Kommentar dazu abgeben kann. Der wäre wahrscheinlich nicht gerade freundlich ausgefallen. Ich war weit weg von der Friedlichsten und Freundlichsten aller Ehefrauen. In diesem Moment wollte ich sie auch gar nicht sein. Viel eher: „Nett kann ich auch, bringt aber nix!“

Was kann *Frau* (und auch Mann) in solchen Situationen tun? Kommen solche Sätze lediglich hin und wieder vor, oder sind sie schon Routine, Alltag, ein Lebensstil geworden? Handelt es sich quasi um eine Kleinigkeit, eine einfache Information, die nicht mehr und nicht weniger ist? Es ist fraglich, ob ich auf diesen Satz entspannt antworten könnte: „Okay, ist gut. Was denkst du, wie spät wird es werden?“ Liegt hier nicht eher ein Kommunikationsproblem – und vielleicht sogar noch mehr – zugrunde?

MITEINANDER REDEN

Ich lese nach bei Oskar Holzberg in seinem Buch „Schlüsselsätze der Liebe“. Seit mehr als 20 Jahren ist er als Paartherapeut tätig. Er stellt fest: „Eine langjährige Liebesbeziehung ist ein zwischenmenschlicher Hindernisparcours, der so schwierig ist, dass viele Paare dabei ins Straucheln geraten.“ „Aha“, denke ich, „Hindernisparcours“ – also nicht immer so einfach, auch anstrengend. Ich will nun vom Autor erfahren, was *Mann* und *Frau* tun können, um eben nicht zu stolpern: „[…] es ist notwendig, ganz klar auszusprechen, was gemeinsam beschlossen wurde. […] Wir müssen miteinander sprechen, um einander zu verstehen“

Dachte ich es mir doch: Es führt kein Weg daran vorbei, miteinander zu reden, und das sollte möglichst eindeutig und konkret geschehen! Doch zuerst blicke ich noch einmal zurück: Was war da gerade geschehen?

Es ist ein ganz normaler Wochentag: ein kurzes, gemeinsames Familienfrühstück; Austausch über dies und das. Stimmung: ganz entspannt. Dann brechen alle Familienmitglieder in ihr jeweiliges „Schlachtfeld“ auf. Für einen liebevollen Abschiedskuss, der auch nach mehr als 33 Jahren Ehe immer noch schön und wohltuend ist, bleibt heute keine Zeit. Stattdessen bekomme ich zu hören:„Es wird heute später, Schatz!“ Zurück bleibt *Frau*, die die nächsten Stunden Haus, Hof, Garten und Kirche managt. Ja, was war denn das? Ein bisschen fühle ich mich wie im falschen Film. Mir wird durch mein „grummeliges“ Gefühl bewusst: Wir müssen reden – bevor aus der Mücke ein Elefant wird und die Innigkeit unserer Beziehung Kratzer bekommt.

GOTT ALS DER DRITTE IM BUNDE

„Zwei sind besser daran als ein Einzelner, weil sie einen guten Lohn für ihre Mühe haben. Denn wenn sie fallen, so richtet der eine seinen Gefährten auf. Wehe aber dem Einzelnen, der fällt, ohne dass ein Zweiter da ist, ihn aufzurichten! Auch wenn zwei beieinander liegen, so wird ihnen warm. Dem Einzelnen aber, wie soll ihm warm werden? Und wenn einer den Einzelnen überwältigt, so werden doch die zwei ihm widerstehen; und eine *dreifache Schnur* wird nicht so schnell zerrissen (Pred 4, 9-12).“

Diese Verse haben wir uns für unsere Trauung ausgewählt. Einmal mehr staune ich über Gottes Weisheit und Voraussicht: Er stellt uns jemanden zur Seite! Offensichtlich weiß er, dass unser irdisches Leben so manche Herausforderung für uns bereithält. Und er selbst ist der Dritte im Bunde – welche Zusicherung!

Als Mann und Frau mögen wir unterschiedliche Arbeitsbereiche haben. Doch wir sind einander als *Gefährten* zur Seite gestellt. Dafür lohnen sich Engagement und Einsatz, Anstrengung und Verzicht.

„Es wird heute Abend später, Schatz!“ – Bevor negative Gefühle und Gedanken den Tag verdüstern, erinnere ich mich an das Bild der dreifachen Schnur und entscheide mich „im Falle des Zweifels *für* den Angeklagten!“

EVA-MARIA RÖSCH
lebt bei Stuttgart. Ihr Herz schlägt für ihren Mann und ihre Familie mit fünf erwachsenen Kindern. Sie engagiert sich auf vielfältige Weise in den Bereichen Ehe, Familie und Frausein. Sie liebt Farben und alles Bunte.

BÜCHER FÜR MÄNNER

Hier finden Sie Bücher zum Heftthema oder Neuerscheinungen.

Verlag Wilhelm Goldmann, München 2016
399 Seiten, 19,99 Euro
ISBN 978-3-442-39291-9

Björn Süfke
Männer
Erfindet. Euch. Neu.
Was es heute heißt, ein Mann zu sein

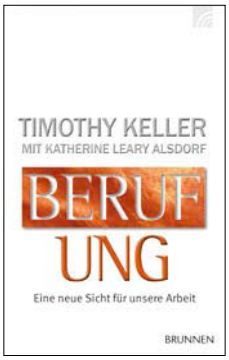
Der Männertherapeut Björn Süfke behandelt auf knapp 400 Seiten die Merkmale und den allmählichen Zerfall der „Traditionellen Männlichkeit“, die aktuellen Männerkrisen, davon abgegrenzt die „Männerkatastrophen“ – und welche Chancen in den aktuellen Herausforderungen liegen.

Im Unterschied zu vielen anderen Männerbüchern behandelt der Autor sehr differenziert und solidarisch mit den Männern die aktuellen Krisen aus einer gesellschaftlichen Perspektive. Dabei macht er die gesellschaftliche Abwertung des Männlichen deutlich und scheut sich nicht, auf die Leiden vieler Männer hinzuweisen. Süfke gelingt es in seinem Buch, sowohl sachlich fundiert, als auch persönlich offen zu schreiben. Sein lebendiger und anschaulicher Schreibstil vermittelt dem Leser viele Fakten auf eine gut lesbare Art.

Unklar bleibt, welches Männerbild der Autor selbst vertritt oder anstrebt. Möglicherweise ist das auch nicht seine Absicht, und er wehrt sich ausdrücklich dagegen, eine „neue Männlichkeit“ oder eine „neue Vaterschaft“ zu definieren. So präsentiert er zwar Lösungsansätze für die gesellschaftlichen Männerkrisen, ist aber zurückhaltend mit eindeutigen Stellungnahmen.

Fazit: Fast 400 Seiten geballtes Männerwissen, angenehm politisch unkorrekt und hervorragend geschrieben. Hier kann Mann sich bilden.

Emmerich Adam



Verlag Brunnen, Gießen 2014
288 Seiten, 22,00 Euro
ISBN: 978-3-7655-1682-5

Timothy Keller
Berufung
Eine neue Sicht für unsere Arbeit

Was wäre, wenn unsere Arbeit deutlich mehr als ein notwendiges Übel zum Geldverdienen wäre? Timothy Keller setzt sich in diesem Buch mit dem Sinn und dem Wert unserer Arbeit auseinander und kommt zu inspirierenden Antworten. Diese können unsere Sicht auf einen gewichtigen Lebensbereich verändern, der in Gottesdiensten und Hauskreisen leider selten zur Sprache kommt.

Keller geht es um Gottes Plan für unsere Arbeit. Warum brauchen wir Arbeit, um ein erfülltes Leben zu führen? Der Autor erläutert die verschiedenen theologischen Sichtweisen von Arbeit im Lauf der Geschichte und unsere Herausforderungen im Arbeitsleben. Für die globalisierte Arbeit im 21. Jahrhundert präsentiert er ein Modell, um im Berufsleben zu seinen Werten zu stehen und darin (mehr) Befriedigung durch das Evangelium zu finden.

Fazit: Ein herausragendes Buch mit starken Impulsen und einer intensiven Auseinandersetzung mit zentralen Fragen des Berufslebens. Für alle Berufstätigen, die mehr in ihrer Arbeit sehen und Gottes Prinzipien dazu auf die Spur kommen wollen, eine große Bereicherung.

Christian Essl

Verlag der Francke-Buchhandlung, Marburg 2013
224 Seiten, 9,95 Euro
ISBN: 978-3-86827-411-0

Tobias Faix
Logbuch Berufung
Navigationshilfen für ein gelingendes Leben

Ein Logbuch ist eine Art Tagebuch der Schifffahrt, keine Bedienungsanleitung zum Steuern des Kahns. Autor Tobias Faix hat daher einen guten Titel für sein Buch über Berufung gewählt. Denn auch im „Meer des Lebens“ gibt es, wie das Buch anerkennt, keinen Ratgeber, der alle Antworten zu diesem Thema hätte.

Faix, der Dozent für praktische Theologie ist, geht in acht Kapiteln auf verschiedene Aspekte des Themas „Berufung“ ein: Berufung ist für jeden anders und charakterabhängig. Über die Auseinandersetzung mit der eigenen Identität gibt das Buch Hilfestellungen, sich seiner Berufung zu nähern. Der Autor geht auf den Stellenwert und die Hindernisse auf dem Weg zur gelebten Berufung ein. Neben den entsprechenden Bibelpassagen sind immer wieder Berufungsberichte anderer eingebaut, die die Pointen illustrieren.

Das Buch enthält Fragen und persönliche Übungen, die motivieren, herausfordern und zum Reflektieren anregen. Auch Platz zum Schreiben gibt es, um die Ergebnisse festzuhalten.

Fazit: „Logbuch Berufung“ ist ein gelungener Begleiter auf dem Weg, die eigene Berufung zu entdecken.

Martin Jockel

MÄNNER-EVENTS

DEUTSCHLAND

SEPTEMBER 2016

9.-11.9.2016 Männerwanderung
Thema: Der Elisabethpfad
Veranstalter: Gemeinschaft Geist und Sendung
Ort: 99817 Eisenach
Infos: Tel. 0661 9709970, www.geistundsendung.de

9.-11.9.2016 Männertagung
Thema: Männer unter Strom
Veranstalter: Dünenhof – mit Dr. Matthias Burhenne
Ort: 27476 Cuxhaven
Infos: 04723 712345, tagungen@duenenhof.org, tagungen.duenenhof.org

11.9.2016 Handwerker-Gottesdienst
Veranstalter: Männerarbeit der EVLKS und Handwerk & Kirche - mit Peter Pantke
Ort: 08209 Auerbach
Infos: www.maennerarbeit-sachsen.de

24.9.2016 Männertag
Thema: Entscheidungen treffen
Veranstalter: Geistliches Rüstzentrum Krelingen – mit Andreas Ulmer
Ort: 29664 Walsrode-Krelingen
Infos: Tel. 05617 970145, rezeption@grz-krelingen.de, www.grz-krelingen.de

24.9.2016 Männeraktionstag
Veranstalter: Christliche Gästehäuser Monbachtal
Ort: 75378 Bad Liebenzell
Infos: Tel. 07052 926 1510, www.monbachtal.de

25.9.2016 Pilgerwanderung für Männer
Thema: Der Herr ist mein Hirte
Veranstalter: Evang. Männernetzwerk-Württemberg
Ort: 70182 Stuttgart
Infos: Tel. 0711 229363257, www.emnw-maenner.de

OKTOBER 2016

7.-9.10.2016 Männerwochenende
Thema: Männer des Vertrauens
Veranstalter: Missionswerk „Leben in Jesus Christus e.V." – mit Hannes Steets
Ort: 82467 Garmisch-Partenkirchen
Infos: Tel. 0043 5412 660 50 510, verwaltung@missionswerk.co.at, www.missionswerk.co.at/Maennerdes Vertrauens/

8.-9.10.2016 Männerwanderung
Thema: Grenzgänge
Veranstalter: Evang. Männernetzwerk-Württemberg
Ort: bei 72250 Freudenstadt
Infos: Tel. 07442 5366, pfarramt.miteltal@elkw.de www.emnw-maenner.de

13.-16.10.2016 Männerwochenende
Thema: Charakterwochenende
Veranstalter: Der 4te Musketier e.V.
Ort: Region Erzgebirge/Vogtland
Infos: info@der4temusketier.de, www.der4temusketier.de

14.-16.10.2016 Vater-Sohn-Wochenende
Thema: Maschinen & Technik
Veranstalter: Christliche Gästehäuser Monbachtal
Ort: 75378 Bad Liebenzell
Infos: Tel. 07052 926 1510, www.monbachtal.de

21.-23.10.2016 Schweigetage für Männer
Thema: In der (geistlichen) Stille liegt Kraft
Veranstalter: Evang. Männernetzwerk-Württemberg
Ort: 72172 Sulz
Infos: Tel. 0711 229363 257, www.emnw-maenner.de

27.-30.10.2016 Männerkonferenz
Thema: Wie im Himmel so auf Erden
Veranstalter: Glaubenszentrum e. V.
Ort: 37581 Bad Gandersheim
Infos: Tel. 05382 930 103, anmeldung@glaubenszentrum.de, www.glaubenszentrum.de

28.-31.10.2016 Männer-Tour
Thema: Schon bemerkt? Gott ist werk-tätig!
Veranstalter: cfc – BerufungLeben und Männerarbeit der EVLKS – mit F. Schwinger und K. Schriever
Ort: 01796 Pirna-Jessen
Infos: Tel. 037293 89851, www.maennerarbeit-sachsen.de

NOVEMBER 2016

3.-6.11.2016 Männerwochenende
Thema: Charakterwochenende
Veranstalter: Der 4te Musketier e.V.
Ort: Region Montabaur
Infos: info@der4temusketier.de, www.der4temusketier.de

10.-13.11.2016 Männerwochenende
Thema: Charakterwochenende
Veranstalter: Der 4te Musketier e.V.
Ort: Region Südschwarzwald
Infos: info@der4temusketier.de, www.der4temusketier.de

11.-13.11.2016 Männerseminar
Thema: Maß halten – Der Weg des Bieres und der Weg des Mannes
Veranstalter: Offensive Junger Christen – OJC e.V.
Ort: 64385 Reichelsheim
Infos: Tel. 06164 55395, tagungen@ojc.de, www.ojc.de

12.11.2016 Männertag
Thema: Wie viel Gesellschaft braucht der Mann, wie viel Mann braucht die Gesellschaft?
Veranstalter: Evang. Männernetzwerk-Württemberg
Ort: 71229 Leonberg
Infos: Tel. 0711 229363 257, www.emnw-maenner.de

17.-20.11.2016 Männerfreizeit
Thema: Profil gewinnen – Glaubens-Lebens-Tipps des Jakobusbriefes
Veranstalter: Männerarbeit der EmK
Ort: 72250 Freudenstadt
Infos: maennerarbeit@emk.de www.emk-maenner.de

18.-19.11.2016 Männerwerkstatt
Thema: Werkzeugkasten für Männerarbeit
Veranstalter: Männerarbeit der EVLKS – mit D. Eckhardt und T. Lieberwirth
Ort: 09518 Großrückerswalde
Infos: Tel. 037293 89851, www.maennerarbeit-sachsen.de

19.-20.11.2016 Männerseminar
Thema: Die zweite Halbzeit entscheidet
Veranstalter: Evang. Männernetzwerk-Württemberg
Ort: Stift Urach, Bad Urach
Infos: Tel. 0711 229363 257, www.emnw-maenner.de

24.-27.11.2016 Motorsägen-Grundlehrgang
Veranstalter: Christliche Gästehäuser Monbachtal
Ort: 75378 Bad Liebenzell
Infos: Tel. 07052 926 1510, www.monbachtal.de

25.-26.11.2016 Männertagung
Thema: Männer und Care
Veranstalter: Evang. Männernetzwerk-Württemberg
Ort: 88250 Weingarten
Infos: www.akademie.rs.de

30.11.2016 Männnervortrag
Thema: Männer altern anders
Veranstalter: Evang. Männernetzwerk-Württemberg – mit Prof. Dr. Hammer
Ort: Hospitalhof Stuttgart
Infos: Tel. 0711 229363 257, www.emnw-maenner.de

ÖSTERREICH

23.-25.9.2016 Vater-Tochter-Wochenende
Veranstalter: TEAM.F Österreich
Ort: 4580 Windischgarsten
Infos: Tel. 0043 7672 72072, info@team-f.at, www.team-f.at

24.-25.9.2016 Männer-Bergtour
Veranstalter: TEAM.F Österreich
Ort: 3345 Göstling
Infos: Tel. 0043-7672-72072, info@team-f.at, www.team-f.at

4.-6.11.2016 Männerkonferenz
Thema: Das Vaterherz Gottes
Veranstalter: TEAM.F Österreich
Ort: 8962 Mitterberg/Gröbming
Infos: Tel. 0043 7672 72072, info@team-f.at, www.team-f.at

SCHWEIZ

5.11.2016 Männertag
Thema: Du bist ...! Hast du das gewusst?
Veranstalter: Männerforum Schweiz
Ort: 5000 Aarau
Infos: info@maennerforum.ch, www.maennerforum.ch

18.-20.11.2016 Männerwochenende
Thema: Pack das Leben, Mann!
Veranstalter: Stiftung Schleife
Ort: 8400 Winterthur
Infos: Tel. 0041 (0)52 233 60 80, office@schleife.ch, www.schleife.ch/maennerwochenende

BELGIEN

21.-23.10.2016 Vater-Sohn-Wochenende
Thema: Charakterwochenende
Veranstalter: Der 4te Musketier e. V.
Ort: Belgische Ardennen
Infos: info@der4temusketier.de, www.der4temusketier.de

ITALIEN

8.-15.10.2016 Seminar
Thema: Das richtige Maß, die eigene Mitte finden
Veranstalter: Männerarbeit Ev. Kirche von Kurhessen-Waldeck
Ort: 39024 Mals-Matsch (Südtirol)
Infos: Tel. 0561 9378 477, stefan.sigel@ekkw.de, www.ekkw.de/maennerarbeit

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

WILD, ECHT UND BERUFEN

RICHTIG MÄNNLICHER LESESTOFF

JETZT BESTELLEN **scm-shop.de**

Marcel Hager
Mann, unrasiert
Wild, echt und berufen
Geb., 176 S.
226.789 **€ 14,95**
€A 15,40/CHF 22.50*

Viele Männer definieren sich vor allem über das, was sie tun. Dabei gewöhnen sie sich ungesunde (Über-)Lebensstrategien an. Die Angst, nicht zu genügen, hindert sie daran, ihre eigentliche Bestimmung als Männer Gottes zu leben. Marcel Hager, Leiter der 4te Musketier-Bewegung in der Schweiz, zeigt, dass an erster Stelle immer das Sein als Kind Gottes steht. Erst aus einer sicheren Identität heraus ergibt sich ein Auftrag.

FÜR JEDEN TAG
Das Männerandachtsbuch

52 Impulse liefern Kraftstoff für den Alltag an der Werkbank, im Büro, am Schreibtisch, im Zugabteil, auf Dienstreisen, in den Familien …

Rüdiger Jope (Hrsg.)
Werkstoff
Das Männer-Andachtsbuch
Geb., 192 S.
226.793 **€ 12,95**
€A 13,40/CHF 19.50*

www.scm-shop.de
Telefon: 07031 7414-177
CH: bestellen@scm-shop.ch | A: bestellen@scm-shop.at

SCM

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.

BEREICHERT
Die Lektüre hat mir gefallen und meine Perspektive als Mann bereichert. *Michael Witt*

ECHT KLASSE
Allein das Cover und der erste Artikel sind schon echt klasse. Absolut mein (Lebens-)Thema. *Stefan Köhler*

SO ÖKUMENISCH AUSGERICHTET
Inhaltlich freut es mich allgemein, dass Adam online so ökumenisch (z. B. Buchrezension über den EKD-Ratsvorsitzenden Wolfgang Huber) ausgerichtet ist. Man hört gelegentlich von Freikirchen, dass sie sich in einer Art „Kampfstellung“ gegenüber den alten Kirchen befänden, das ist bei euch jedenfalls überhaupt nicht der Fall!
Zum Thema „Freiheit“ fällt mir spontan ein, dass wir uns vor zwei Übeln hüten müssen: vor Unentschlossenheit und vor Hetze, dann sind wir ziemlich frei, den (unvollkommenen) Weg zu gehen, der uns bestimmt ist ... Unentschlossenheit führt in den kräfteraubenden Vergleich und Hetze macht letztlich traurig und leer. *Christian Kuster*

ABWECHSLUNGSREICH
Das Heft ist abwechslungsreich und bringt wirklich sehr verschiedene Facetten zur Sprache. Das Interview mit „Lydia“ zum 30. ist eine schöne Geste. Also von mir großes Lob. *Frank Krause*

ALLTAGSTAUGLICHE IMPULSE
Coole Ausgabe mit alltagstauglichen Impulsen – dazu kurzweilig und flüssig zu lesen! Weiter so! *Simon Erhardt*

VIEL GEWINN
Mit viel Gewinn habe ich die letzte Zeitschrift gelesen. Vielen Dank! *M. Bernhard*

IHRE INPUTS HOCH WILLKOMMEN
Ich finde Ihre Arbeit wirklich sehr gut. Ich bin selber als Coach in der Männer- und mit meiner Frau in der Ehepaararbeit engagiert. Da sind Ihre Inputs hoch willkommen! *Nathanael Bohtz*

BEGEISTERUNG
Ich möchte meine Begeisterung kundtun, eure Arbeit ist einfach genial! *Benjamin Eichmann*

ZEITUNG FÜR MÄNNER
Es ist gut, eine Zeitung für Männer zu haben. Selbst gebe ich sie weiter. *Werner Aust*

FREUE MICH JEDES MAL
Ich freue mich jedes Mal, wenn die neue Adam online Zeitschrift da ist. Danke, dass ihr die macht! *Samuel Garrard*

GENIALE ARBEIT
Sie machen eine wirklich geniale Arbeit! Weiter so … *Manuel Ander*

VATER-HUNGER
VATER-KRAFT

Kraftvoll Mann-Sein
durch Aussöhnung mit dem Vater
08.–11. Dezember 2016
bei Göttingen
mit Thomas Gärtner
www.liebe-zum-mannsein.de

Entscheidungen treffen
Krelinger Männertag
24. September 2016
mit Pastor Andreas Ulmer
- lebensnahe Referate
- Zeit für Begegnungen
- Seelsorge & Sendung
- Livemusik für Männer

GRZ Krelingen
Krelingen 37 • 29664 Walsrode
Tel. 05167/970-0 • info@grz-krelingen.de
www.grz-krelingen.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

kawohl
Ihr freundliches christliches Medienhaus

Erfrischende Neuheiten
www.kawohl.de
Reinschauen lohnt sich!
Kataloge gratis. 0281/96299-0
Blumenkamper Weg 16 • 46485 Wesel

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen JUGENDCOACH

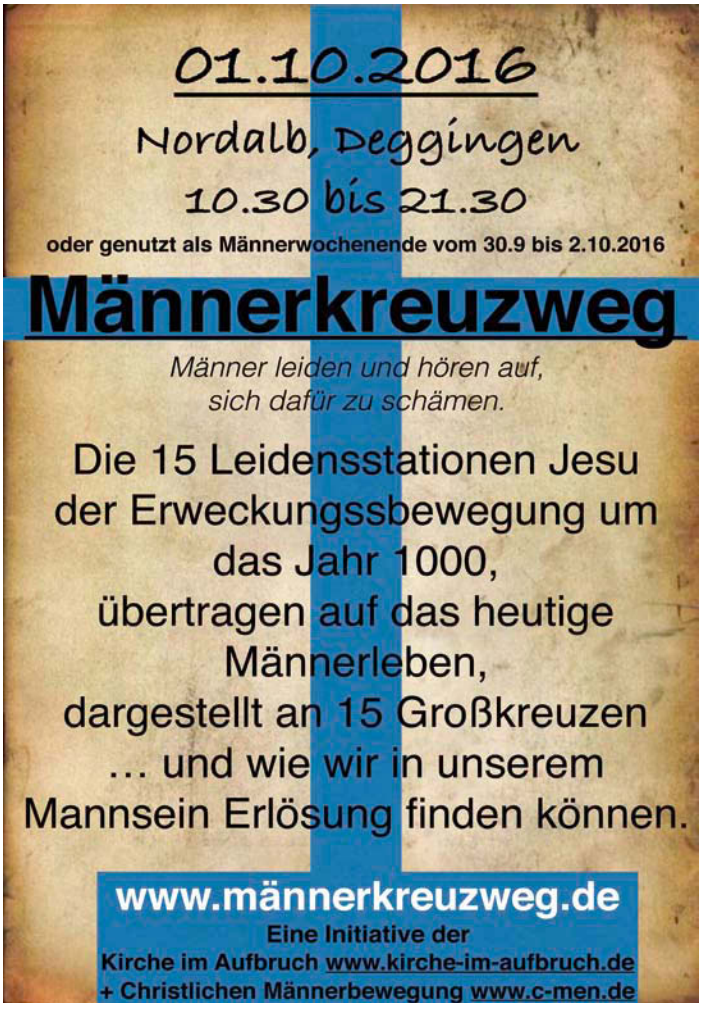
DEINE AUFGABEN

- Kommunikation über die neuen Medien
- Gemeindeeinsätze
- Organisation und Mit-Leitung unsere Jugendcamps
- Kurzreisen im Ausland

KONTAKT

Für weitere Informationen kontaktieren Sie uns.
INFO@FRONTIERS.DE, WWW.FRONTIERS.DE

frontiers
überwindet Grenzen



GLAUBENSZENTRUM TERMINE 16/17

18.09.2016
BIBELSCHULSTART
2.10.2016
GEBET FÜR DEN FRIEDEN JERUSALEMS
27.–30.10.2016
TRAININGSKONFERENZ FÜR MÄNNER
5.11.2016
EBK-LIZENSIERUNGSKURS
12.11.2016
GROSSER ISRAEL-GLAUBENSTAG
18.11.2016
NOW MIT JUGENDGEBETSNACHT
21.–25.11.2016
KURZBIBELSCHULE
28.01.2017
KINDERMITARBEITER-MOTIVATIONSTAG
24.–26.02.2017
EHEVORBEREITUNGSSEMINAR
3.03.2017
GEBETSNACHT
30.03.–2.04.2017
FRAUENKONFERENZ
13.05.2017
OUTBREAK
20.05.2017
BIBELSCHULABSCHLUSS
25.–27.05.2017
KINDERKONFERENZ
9.–14.07.2017
JUGENDKURZBIBELSCHULE
17.07.–4.08.2017
SOMMERBIBELSCHULE

/glaubenszentrum
www.glaubenszentrum.de | office@glaubenszentrum.de
Glaubenszentrum e.V. | Dr.-Heinrich-Jasper-Str. 20
37581 Bad Gandersheim | Tel.: 0 53 82/9 30-1 03
GlaubensZentrum Bad Gandersheim

rigatio
Kurs- und Studienmaterial

Neuheit

Wann ist ein Mann ein Mann?

Wer setzt da den Maßstab? Soll Mann sich an Hollywood oder Männermagazinen orientieren?

Wenn Sie wissen wollen, wie Gott sich einen Mann vorstellt, studieren Sie diesen Kurs!

EUR 12,95

Peter Güthler
Von Mann zu Mann
Ein Bibelkurs

Broschiert, 176 Seiten; Format: 20 x 27 cm
ISBN: 978-3-95790-025-8; Best.-Nr.: 682025

www.rigatio.com

Zusatzmaterial online

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

© everst / Shutterstock.com

HILFREICHER URLAUB

Als Elia keinen Sinn mehr sah
und in Depression versank
(es schriebe jeder gute Arzt ihn
bei seinem Zustand sofort krank),

da hat ihn Gott nicht zugetextet,
nicht frisch zu motiviern versucht
mit „Tschakka!“, macht auch heut kein Drama,
wenn ausgebrannt wer Abstand bucht.

Er lässt den Müden Urlaub machen,
ins Weite, in die Stille gehn,
und dort zunächst nur schlafen, essen,
sowie des Nachts die Sterne sehn.

Ob im Beruf, ob in Berufung:
Ein jeder braucht mal seine Ruh.
Erst als Elia wieder Mensch war,
da traute Gott ihm Neues zu

und hieß ihn hin zum Horeb wandern
für die Prophetentherapie,
dass auf dem Berg er Hilfe fände,
ganz ohne Zwangstheologie.

Er fand dort das, was ihm verlorn ging,
auf andre, nicht gewohnte Art,
nicht lautstark, nicht in großen Zeichen,
um die sich oft Erwartung schart.

Du siehst, du musst Gott nicht begegnen,
wo grad am meisten Ansturm ist.
Er hat auch eine leise Stimme,
du hast sie schon zu lang vermisst.

Hugo vom Narrenkreuz
ist Finanzbeamter. Er ist verheiratet. Seinen Blog finden Sie unter: http://jesus-freak-lyrik.blogspot.de