

ADAM ONLINE

Für den
Mann mit
Werten

73

Entschleunigung
durch Depression?

Der verflixte
siebte Tag

Effizient arbeiten,
ohne auszubrennen

RAUS AUS DEM HAMSTERRAD

INHALT

04 | ERLEBT

HÖCHSTSTRAFE: ENTSCHEUNIGUNG DURCH DEPRESSION



Wie Motivationsredner Lutz Langhoff erst durch eine Depression zu einem tieferen Leben findet

06 | COACHING & MENTORING FRIEDEN FINDEN



Wie man das Leben auf der Überholspur hinter sich lassen kann

07 | BERUF & BUSINESS EFFIZIENT ARBEITEN, OHNE AUSZUBRENNEN – GEHT DAS?



Manchmal muss man erst aus der Kurve fliegen, um seinen Weg zu finden ...

08 | ONLINE MIT GOTT DER VERFLIXTE SIEBTE TAG



Unsere Probleme mit dem Sabbat – und wie Jesus ihn eigentlich gemeint hat

11 | MÄNNERGESUNDHEIT DEM GEHIRN EINE AUSZEIT GÖNNEN



Forscher entdecken das „Stand-by-Netzwerk“ unseres Gehirns

14 | EVA ONLINE AUCH SUPERHELDEN BRAUCHEN PAUSEN



Warum es nicht sinnvoll ist, immer alles gleich zu erledigen

16 | DAS LETZTE WORT AM RAD DREHEN



RUBRIKEN

Impressum	2	Bücher für Männer	12
Editorial	3	Leserbriefe	13
Männer-Events	10	Service	13

IMPRESSUM

Bestellung & Leserservice

Redaktion Adam online
Am Alten Friedhof 12
D-35394 Gießen
Tel. 0641 9433541
Fax 0641 9433542
E-Mail:
info(at)adam-online.de

Herausgeber

CVMEF e. V. (Christlicher Verein zur Förderung von Männern, Ehepaaren und Familien)
1. Vorsitzender: Dipl.-Theol. Emmerich Adam
Am Alten Friedhof 12
D-35394 Gießen

AO-Team

Emmerich Adam (Redaktionsleitung)
Sabine Adam (Redaktionsassistentin)
Jennifer Megyeri (Korrekturlesung)
Samuel Wolff (Social Media)

Beirat

Mario Christ (FreeatHeart Deutschland)
Werner Fenrich (Katholische Kirche)
Rüdiger Fock (Evangelisch-Freikirchliche Männerarbeit)
Christian Kuster (Offene Männerrunde Großkarolinenfeld)
Daniel Janzen (Väter und Freunde)
Rainer Osterloh (Christliches Männertraining)

Friedbert Reinert (CVJM Thüringen)
Hans-Peter Rösch (Christliche Männerbewegung)
Raymond Schmid (Männerforum Schweiz)
Michael Seimer (Männerarbeit der Evangelisch-Lutherischen Landeskirche Sachsens)
Rainer Straub (Marked Men for Christ)
Rainer Zilly (Kreativ-Agentur Zilly)

Layout

Grafikbüro Sonnhüter, www.grafikbuero-sonnhueter.de

Anzeigen

Bitte wenden Sie sich an die Redaktionsadresse (s. oben).

Druck

Print Media Group GmbH, Leimen

Copyright

CVMEF e. V.

Titelbild

Grusho Anna (shutterstock.com)

Internet

www.adam-online.de

Facebook

www.facebook.com/Adamonlinemagazin

Instagram

www.instagram.com/adam.online.magazin

Erscheinungsweise

vierteljährlich (März, Juni, September und Dezember)

Bezug

Die Zeitschrift wird gegen Spende abgegeben bzw. ist Bestandteil der Vereinsmitgliedschaft bei CVMEF e. V.

Spendenkonto

Empfänger: CVMEF e. V.
Bank: Evangelische Bank
IBAN: DE59 5206 0410 0006 4136 50
BIC: GENODEF1EIK1
Aus der Schweiz und dem EU-Ausland SEPA-Überweisung möglich!
Auch Spende über PayPal möglich an info(at)adam-online.de!

MIT DANKBARKEIT INS NEUE JAHR

ADAM ONLINE WIRD 18

Mit dieser Ausgabe ist *Adam online* 18 Jahre alt geworden! Menschen gelten mit 18 als erwachsen bzw. volljährig. Eine Zeitschrift hat andere Lebenszyklen, so manche Zeitschrift erreicht nicht mal die 18. So bin ich dankbar, dass wir es bis hierher geschafft haben, und ich hoffe auf viele weitere Jahre!

WIR SIND DANKBAR FÜR SIE

Wir gehen als Adam-online-Team mit Dankbarkeit ins neue Jahr: Wir sind dankbar für Sie, unsere Leser, besonders für die langjährigen, treuen Abonnenten, aber auch für jeden neuen Leser, der hinzugekommen ist. Dankbar sind wir auch für alle unsere Autoren, die die Inhalte beisteuern. Ebenso sind wir für alle Mitarbeiter und externen Dienstleister dankbar, die alle drei Monate neu die Herausgabe unserer Zeitschrift ermöglichen – neben unseren Online-Services. Nicht zuletzt sind wir dankbar für alle unsere Spender, denn ohne sie könnten wir *Adam online* überhaupt nicht produzieren!

ES IST SPANNEND ...


Wir gehen aber auch mit Spannung ins neue Jahr. Die Spenden sind leider zurückgegangen, zugleich haben sich die Kosten erhöht: Die Druckkosten sind durch höhere Holzpreise gestiegen, und auch die Deutsche Post hat die Versandkosten für Pressepost überproportional erhöht ab 2023. Im laufenden Jahr sind unsere Ausgaben höher als unsere Einnahmen. Daher mein Appell an alle Leser: Helfen Sie uns durch Ihre Spende, gut auch durchs neue Jahr zu kommen! Unser Spendenkonto finden Sie auf Seite 2 im Impressum.

UNSER NEUES HEFTTHEMA

Noch nie war das Lebenstempo der Menschen so hoch wie in unserer Zeit, obwohl die durchschnittliche Lebenserwartung der Menschen immer mehr gestiegen ist. Eigentlich wünschen wir uns Entschleunigung, aber der Druck in allen möglichen Lebensbereichen ist hoch, wir wollen mithalten können. Hinzu kommen Unsicherheiten und Ängste, die uns die aktuellen politischen und wirtschaftlichen Entwicklungen bescheren.

Trotzdem – oder gerade deshalb – möchten wir Sie mit unserer neuen Ausgabe ermutigen, Ihr Lebenstempo zu drosseln, aus dem „Hamsterrad“ auszusteigen. Unsere Autoren geben Ihnen dabei ihre persönlichen Lebenserfahrungen und Praxistipps weiter. Nutzen Sie sie, damit auch Sie Ihr Leben etwas entschleunigen können. Der Advent und der Jahreswechsel sind eine gute Gelegenheit, um abzubremesen – und nicht wieder voll durchzustarten!

Einen entschleunigten Start ins neue Jahr wünscht Ihnen



Emmerich Adam
Chefredakteur



HÖCHSTSTRAFE: ENTSCHLEUNIGUNG DURCH DEPRESSION

Wie Motivationsredner Lutz Langhoff erst durch eine Depression zu einem tieferen Leben findet

Ich wollte es nicht wahrhaben, aber es ging fast gar nichts mehr – als wäre der Stecker gezogen: Elf Stunden Schlaf brauche ich pro Tag, ich kann mir kaum etwas merken und schaffe es nicht mal mehr, ein volles Seminar zu geben. Maximal vier Stunden bleibe ich bei Kunden wach, dann muss ich kraftlos weg. Jeden Gottesdienst schlafe ich nach dem Gesang sofort ein – trotz vier Kaffee und Guaranapulver. Ganze drei Jahre hält dies an. Mein Job: Motivationsredner. Das Leben ist manchmal voller bitterer Ironie.

ICH BRAUCHE HILFE

Das ist jetzt über fünf Jahre her, von 2014 bis 2017 hatte ich diese Phase. Was ich spannend finde, ist der Wandel meiner persönlichen Bewertung dieser drei Jahre: Am Anfang war die Leugnung. „Ich bin einfach ein bisschen kraftlos“. Immerhin waren die Jahre davor meine Eltern gestorben, wir hatten ein Haus renoviert, ein Familienmitglied hatte eine sehr heftige Krankheit über ein komplettes Jahr, ich hatte eine Firma an die Wand gefah-

ren (durch Betrug, bleibt aber dennoch meine Verantwortung), und die Ehe war auch eher tragisch. Es hat vier Monate gedauert, bis ich mir selbst eingestanden habe: Ich brauche Hilfe.

Dann kam das Jammertal: „Wieso ich? Was soll der Scheiß? Wie verdiene ich jetzt mein Geld?“ Als Freiberufler trifft einen eine langwierige Krankheit noch härter, und die Reserven waren ja gerade woanders aufgebraucht worden. Ich habe etliche Ärzte aufgesucht, alle möglichen Tests über Fitness und mögliche Mängel durchgeführt – aber körperlich war ich topfit. In dieser Phase hatte ich Glück und zwei gute Therapeuten gefunden: Einen klassischen Psychologen (die Krankenkasse hat sofort den Höchstsatz von 100 Stunden bewilligt) und Dr. Gottfried Wenzelmann von der GGE (Geistliche Gemeinde Erneuerung der evangelischen Kirche).

KRASSE TRÄUME IN DER NACHT

Besonders die Arbeit mit Gottfried Wenzelmann bezeichne ich heute als eines der größten Geschenke meines Lebens. Er hat mich aufgefordert, meine Träume aufzuschreiben. Das tue ich seit 2014 jede Nacht. Und über die Träume wurde schnell klar, dass die Depression wenig mit dem Stress der Jahre zuvor zu tun hat. Der war nur Auslöser für viel tiefer sitzende bittere Wurzeln.



Die Aufarbeitung ist bis heute ein kontinuierlicher Prozess und zeigt sich am besten über einen Traum, der in hundertfacher Variation immer wiederkehrt: Ich träume von Häusern, die jedes Mal für mein Leben stehen. Am Anfang ist es eine Jugendstilvilla, die nur heruntergekommen ist. Alle Fenster sind mit Brettern vernagelt, und die Tür ist unüberwindlich. Viele Räume sind vermüllt, Leitungen verstopft – und am schlimmsten: im Inneren ist das organisierte Verbrechen mit klar definierten „Geschäftsfeldern“. Jedes der Geschäftsfelder korreliert interessanterweise mit frühkindlichen Traumata. Es hat ein paar Wochen gedauert, bis ich diese Sicht akzeptieren konnte.

WIE HÄLT MAN DAS AUS?

Ein paar dutzend Träume später kam ich langsam ins Haus hinein. Nach mehreren Monaten konnte ich die Küche betreten und auch mal einen Blick ins Wohnzimmer werfen. Ich hoffe, dass es klar wird, dass die Räume für mein Innenleben / mein Lebenshaus stehen und wie ich im Kontakt mit mir selbst bin.

Dann kamen zwei Jahre mit dem wöchentlich immer gleichen Traum in hundert Variationen: Das Haus war nach außen schön, aber unterhalb der Kellerdecke voller Giftgas, Atombomben, Handgranaten, Terroristen, Ungeziefer, Fabelwesen, Giftmüll, Ratten, Sperrmüll, Kot, Selbstmordattentätern und allen möglichen Variationen dieser Themenfelder. Bei einer durchzechten Nacht mit dem TV-Psychologen Rolf Schmiel schaute der mich irgendwann entgeistert an und fragte mich: „Wie hält man sowas über Jahre aus? Das ist ja Wahnsinn.“ Ich kann da einfach nur sagen: Wenn der Schmerz groß genug ist! Ich wollte halt raus aus der Depression und den ganzen Zwängen und war bereit, durch jeden traumatischen / therapeutischen Schleim zu waten.

DER DURCHBRUCH

Dann kam Ende 2017 der Durchbruch. Ich hatte einen Traum von einem wunderschön kernsanierten Herrenhaus mit Zisterne im Keller und kristallklarem lebendigem Wasser. Schöner kann Symbolik nicht

sein. Dieses Haus gehörte im Traum einer Oma aus meiner Gemeinde, die für mich eine der stärksten Frauen ist, die ich je getroffen habe. Ein paar Wochen später waren wir gemeinsam im Vorgebet zum Gottesdienst. Da nahm sie mich auf einmal zur Seite und musste mir sagen: „Ich hatte eben eine Vision über dein Leben und was Gott in deinem Leben jetzt tut.“ Ich lasse an dieser Stelle den Großteil aus, aber ihr Schlusssatz war: „Gott räumt jetzt in deinem Leben auf, wie er es vor 30 Jahren bei mir auch gemacht hat. Er geht komplett in die Tiefe“. Ich habe bis heute Gänsehaut, wenn ich an diese Korrelation denke.

DAS LEBEN, DAS ICH IMMER WOLLTE

Heute bin ich dankbar für diese Zeit. Ich freue mich darüber. Es ist ein wunderbarer Schatz. Ich durfte lernen, alles Gott hinzulegen und alles aus seiner Hand zu nehmen. In alles seine Gnade ranzulassen und Vergebung und Selbstannahme zu üben. Ja, manchmal gibt es noch Träume, wo irgendeine Abstellkammer im Keller noch Gerümpel enthält. Glücklicherweise sind die Träume sehr konkret, sodass das Entrümpeln recht schnell geht. Meine Lebensfreude, meine Selbstannahme und meine Liebe zu Jesus haben eine so schöne Weite bekommen, dass ich die Depression nicht missen will. Sie war der Schlüssel zu einem Leben, das ich eigentlich immer wollte: in einer tieferen Beziehung zu mir, zu anderen und vor allem zu Gott.

DANKE FÜR DIE DEPRESSION UND DEINE GNADE

In meinen Anfangsjahren als Motivationsredner brachte jede Rede drei neue Kunden – es war einfach geil. Zwischen 2014 und 2017 passierte genau das Gegenteil. Was wohl recht klar ist. Oder wie eine sehr bekannte Kollegin es mal freundlich ausdrückte: „Lutz, du siehst einfach scheiße aus.“

Am Ende des Prozesses war ich wieder voll im Saft. Wobei – das stimmt nicht. Es ist ein anderer Lutz: Ruhiger, entspannter, humorvoller, und witzigerweise hat mich das Lampenfieber verlassen. Ich kenne es kaum noch. Meine Stimmtherapeutin war total baff, da meine Stimme endlich im Körper war, was wir jahrelang mit

Training nicht hinbekommen haben. Und die Jobs kamen auch wieder (Corona ist der Sonderfall). Als ich dann bei einem Mittelständler mit 600 Mitarbeitern nach einer Keynote vom neuen Eigentümer den Geschäftsführerposten angeboten bekam (ich lehnte ab, meine Berufung ist eine andere), konnte ich leise für mich nur sagen: Gott, danke für die Depression und deine Gnade!

LUTZ LANGHOFF



– Redner, Autor, Feuermacher – ist mit seinen feurigen Vorträgen und Büchern im positiven Sinne ein Brandstifter für Mut im

Leben. Dies speist sich aus seinen großen beruflichen Wurzeln. Er hat als Start-up-Berater seit der Jahrtausendwende über 900 Start-Ups begleitet. Davor war Lutz Langhoff in seinem „ersten Leben“ über 12 Jahre Straßen- und Varietékünstler. Er ist zudem Diplomsoziologe mit Schwerpunkt Personalentwicklung und Organisationssoziologie und hat eine Handvoll eigene Unternehmen gegründet. Heute zeigt Lutz Langhoff als Redner und Coach, wie Menschen und Unternehmen im beruflichen Alltag ihre Ziele und Visionen mit Leidenschaft erreichen. Sein aktuelles Buch: *Die Kunst des Feuermachens* (Gabal-Verlag).

Was soll ich tun, wenn sich bei mir eine Depression andeutet?

- * Experten aufsuchen und sich durchchecken lassen. Es kann so vieles dahinterstecken.
- * Freunde bitten, wirklich mal zuzuhören. Und wenn es die nicht gibt: wirklich zu Profis gehen.
- * Stille suchen und in sich reinhören. Tagebuch schreiben. Wer das nicht kann: Profis aufsuchen.

Je mehr ich darüber weiß, umso klarer sehe ich: Wir brauchen eine richtig gute Beziehung zu uns, zu anderen und zu Gott. Das ist die Antithese zur Depression (sofern nicht medizinisch begründet).

FRIEDEN FINDEN

Wie man das Leben auf der Überholspur hinter sich lassen kann

Es war voll in den letzten Wochen. Emotional und beruflich. In mir überschlugen sich die Gedanken, und der Hochleistungsmodus wechselte sich ständig mit Versacken auf der Couch ab. Bis mir ein Podcaster die Frage stellt: „Hast du Frieden in Dir?“ Ups. Das hat mich erwischt! Nein, ich hatte keinen Frieden, hatte es nicht einmal gemerkt. Leben auf der Überholspur ...

Ein Arbeitskollege sagte manchmal, dass die Jahre zwischen 30 und 40 die „Autobahn des Lebens“ genannt wird. Klar, beruflich sind die Lehrjahre wirklich vorbei. Familiär nehmen die Sprösslinge Fahrt auf, und auch in der Partnerschaft sind die Herausforderungen von einem anderen Kaliber als noch vor zehn Jahren. Da läuft der Tank schon mal schneller leer als man dachte. Das Leben wächst einem zunehmend über den Kopf. Doch: innerer Friede? Das geht!

Folgende Schritte führen dich mit Gewissheit zu innerem Frieden:

SUCHE ZUERST DEN FRIEDEN

Wenn wir unseren Komfort, die Freiheit oder die Kontrolle verlieren, erschüttert uns das. Dann werden wir hektisch aktiv, um den Status Quo wieder herzustellen. Dabei verschwenden wir meist sehr viel Energie, indem wir Symptome bekämpfen, statt die Wurzel anzupacken. Hier tut ein Denkrichtungswechsel gut: *Tue nicht etwas, um Frieden zu bekommen, sondern suche Frieden, um dann etwas zu tun.* Denn nur, wenn du innerlich klar bist, weißt du wirklich, was dran ist. Innerer Frieden ist dabei elementar. Und es ist deine Verantwortung, diesen Frieden in dir zu spüren, denn: „Suche den Frieden und jage ihm nach.“ (Ps. 34,15)

Doch wie geht das?

LASS DEN FRIEDEN HERRSCHEN

Fest steht: Du dienst immer jemandem. Du stehst nie auf neutralem Boden. Und wenn du denkst, dass du niemandem dienst, dann ist dein Ego dein König.

Wer in deinem Herzen herrscht, entscheidet darüber, ob du beständigen inneren Frieden hast oder nicht. Denn es gibt nur eine echte Quelle dafür: „Und Gott, von dem aller Friede kommt, schenke euch zu jeder Zeit seinen Frieden, was auch immer geschieht.“ (2 Thess 3,16) Man nennt Jesus, den Sohn Gottes, auch den „Friedefürsten“. Ein Herrschaftstitel. Wenn du also inneren Frieden willst, „jage“ Gott nach und lass ihn in deinem Herzen herrschen.

SCHLIEßE FRIEDEN MIT DEINEN GRENZEN

Kennst du den Spruch: „Wer für alles offen ist, kann nicht ganz dicht sein“? Ein guter Hinweis in heutigen Zeiten! Google, Apple, Netflix und Co buhlen um deine Aufmerksamkeit. Teile dich auf (a) sozialen Kanälen und lass die Welt in dein Wohnzimmer. Entgrenze dich! – Das ist das perfekte Rezept, um seinen Frieden zu verlieren.

Denn dein Friede braucht Grenzen. Er braucht ein Innen und Außen. Ein Jetzt und Jetzt-nicht. Akzeptiere deine Begrenzungen. Vor allem in Bezug auf deinen Komfort, deine Freiheit und die vermeintliche Kontrolle. Gerade für Männer ist Kontrolle zu wichtig. Akzeptiere, dass du keine hast. Jeder Moment beinhaltet Herzinfarktpotenzial, jeder Anruf eine potenzielle Krise. Doch zusammen mit Gott als Chef in deinem Leben kommst du aus der Gedankenfalle: „Ich muss alles allein schaffen“. Dann kannst du selbst in Krisen und Leistungsphasen entspannt bleiben.

Vor ein paar Tagen stand ich mit vielen Dutzend Menschen am Grab meines Onkels. Krebs! Einige seiner letzten Worte waren: „Macht bloß kein Trauertheater“. Warum nicht? Er wollte nicht, dass wir uns in der Trauer verlieren. Denn er hatte Frieden, sogar im Angesicht seines eigenen Todes. „Ruhe in Frieden“ heißt eigentlich „Ruhe in Gott“. Und das geht jeden Tag!



DANIEL JANZEN

ist Designer, Illustrator und Texter. Er begleitet Menschen, die Ermutigung brauchen und coacht mit seiner

Frau junge Paare. Sein besonderes Engagement gilt jungen Vätern: <https://vaeterundfreunde.de/>

EFFIZIENT ARBEITEN, **OHNE** AUSZUBRENNEN – GEHT DAS?

Manchmal muss man erst aus der Kurve fliegen, um seinen Weg zu finden ...



© R.R. (shutterstock)

Kürzlich habe ich mit einer Nachbarin gesprochen: „Mein Mann hat keine Freude an seiner Arbeit.“ Ich selbst stehe in Gefahr, auszubrennen, wenn ich den Dialog zu mir selbst verloren habe. Auf diese Spur hat mich eine Ärztin gebracht, die sich seit Jahren um Burn-out-Patienten kümmert. Dr. Mirriam Prieß fragt ihre Patienten: „Wie behandeln Sie sich? Sehen Sie sich? Sind Sie sich selbst treu?“

AUS DER KURVE GEFLOGEN

Natürlich kann ich mich ständig weiter antreiben und meine To-do-Liste jeden Tag im Eiltempo abarbeiten. Doch das geht nur eine Zeit lang gut. Dann merke ich, dass mir diese Antreiber überhaupt nicht guttun. Im Gegenteil: Es kann „effizienter“ sein, dass ich innehalte und das Tempo drossle. Sonst meldet sich mein Körper und schickt Alarmsignale.

So war es im letzten Herbst: An einem sonnigen Freitag bin ich aus der Kurve geflogen – nicht mit dem Auto, sondern körperlich. Flackern um die Augen, Sehstörungen. Mein Körper meldete SOS. Ausgebremst über Wochen musste ich lernen, langsamer zu agieren. Auf die innere Gesundheit zu achten. Mirriam Prieß schreibt in ihrem empfehlenswerten Buch „Die Kraft des Dialogs“: „Je weniger wir im Dialog mit uns selbst sind, mit dem was wir tun, (...) verlieren wir zunehmend an Klarheit und Wachheit. Gesundes Leben kann nur dort stattfinden, wo Wahrhaftigkeit und Authentizität gegeben sind.“

MUTIG ZU SEINEN GEFÜHLEN STEHEN

Dazu gehört auch das Interesse für mich selbst: Wer bin ich? Was macht mich aus?

Als Mann finde ich es gar nicht so einfach, meine eigenen Gefühle zu verstehen und ihnen auch auf den Grund zu gehen.

Vor Kurzem wurde ich zu einer Buchlesung eingeladen, um aus meinem neuen Krimi vorzulesen. Das macht mir normalerweise sehr viel Spaß. Doch nach diesem Abend fuhr ich ausgebrannt nach Hause. Ich spürte Ohnmacht. Dann fielen mir einige Dinge ein, die der Veranstalter mir versprochen hatte. Etliche Vereinbarungen hatte er gebrochen. Ich spürte mangelnden Respekt. Eigentlich hätte ich das schon im Vorfeld merken müssen, doch ich hatte die kleinen Alarmsignale übersehen. „Ich hatte große Angst, mich zu fühlen“, schreibt Mirriam Prieß, „Ich hatte große Angst, dass dies mein Leben verändern würde.“

HELD IM EIGENEN FILM

Beruflich habe ich viele Jahre in den Medien gearbeitet. Im Spielfilm trifft der Held die Entscheidungen über den Verlauf und den Ausgang der Handlung. Wie beim Western habe ich an jeder Kreuzung die Wahl, in welche Richtung ich reite. Auf diesem Hintergrund übt die Unzufriedenheit im Job praktisch Druck auf den Helden aus, sein Leben zu verändern. Je höher der Druck, desto größer die Bereitschaft zur Veränderung. Ich mache Ihnen Mut, aktiv zu werden.

INNEHALTEN STATT EFFIZIENZ

Erst in meiner eigenen Erschöpfung wurde mir bewusst, dass es nicht um Effizienz geht, sondern um Innehalten. Gehe ich mit meinem täglichen Arbeitsstil wertschätzend mit mir selbst um? Was brauche ich selbst und was sind meine Grenzen?

Mir fiel es zum Beispiel schwer, meiner Frau zu sagen, dass ich für mich selbst eine Auszeit brauche. So fuhr ich im Oktober weg und verbrachte zehn Tage mit Gott allein am Meer. Im Dialog mit dem Schöpfer konnte ich meine Gedanken, Gefühle und Prioritäten sortieren. Als ich meine Grenzen akzeptierte, ging es mir von Tag zu Tag besser. Die Auszeit war auch Wertschätzung für mich selbst. Statt zu kämpfen und durchzuhalten, lernte ich loszulassen und manche Aufgaben abzugeben. So gewann ich neue Lebensenergie.

RAINER WÄLDE



liebt es, durch Filme, Bücher und Vorträge seine Zuhörer in ihrer Originalität zu ermutigen. In seinem wöchentlichen Blog erzählt er ihre Geschichten:

www.rainerwaelde.de

Mit seiner Frau leitet er die Gutshof Akademie südlich von Kassel.

Fangen Sie wieder an zu träumen:

- * Wie soll meine Geschichte – auch beruflich – weitergehen?
- * Was möchte ich konkret verändern?
- * Ich suche mir ein Zielfoto aus, das meine Sehnsucht ausdrückt.
- * Was ist meine Rolle in „meinem Film“? Wie sehe ich mich am Ende als Held meiner Geschichte?

DER VERFLIXTE SIEBTE TAG

Freitag Abend in Jerusalem: Alles passiert etwas schneller als normalerweise. Leute drängen sich durch Geschäfte, rennen zum Bus und zur Bahn. Und erst als die Sonne langsam hinter dem Horizont verschwindet, kehrt Ruhe ein: Sabbatruhe.

Der שבת (Sabbat) ist der jüdische Wochenfeiertag, der sich aus dem vierten der Zehn Gebote ergibt. Dieser Wochenfeiertag, an dem keinerlei Arbeit verrichtet werden darf, beginnt mit dem Sonnenuntergang am Freitag und endet mit dem Sonnenuntergang am Samstag. In dieser Zeit geht in Israel gar nichts: Es fährt kein Bus, kein jüdisches Restaurant hat geöffnet, nicht einmal die Aufzüge in großen Gebäuden funktionieren normal. Ein ganzes Land scheint für einen Tag stillzustehen. Ein ganzes Land ruht.

Der Sabbat ist ein Tag, der bewusst „geheiligt“ werden soll, sich daher unterscheiden soll von den anderen sechs Tagen der Woche. So wie Gott laut dem Schöpfungsbericht im ersten Buch Mose nach sechs Tagen Schöpfungsarbeit geruht hat, soll auch der Mensch Ruhe finden nach getaner Arbeit. Dieser Tag ist ein Tag, an dem unser Alltag stillstehen soll und Zeit ist, Gott zu begegnen.

ES IST KOMPLIZIERT ...

Der „Sabbat“ ist ein Begriff, der im christlich geprägten Kulturraum, besonders unter praktizierenden Christen, bekannt ist. Aber ist er uns auch vertraut?

Das Verhältnis der Christen zu diesem jüdischen Feiertag ist schwierig. Das ging schon damals los, als Jesus an einem Sonntag auferstanden ist. Der Sabbat ist am Samstag. Der ist zwar auch für die ersten Christen, die Judenchristen waren, heilig (2 Mose 20,8-11), aber welcher Tag könnte heiliger sein als der Auferstehungstag des Sohnes Gottes?!

Einfach vergessen konnte man den Sabbat allerdings auch nicht, zumal die ersten Christen und auch Jesus selbst Juden waren, deren ganzes Leben vom Sabbat bestimmt war. Was tun? Die Lösung: Die Christen machten den Sonntag zu ihrem „Sabbat“, und so ist es bis heute. Heutige Christen verbinden allerdings ganz andere Emotionen und Praktiken mit diesem Tag. Denn der Sonntag unterscheidet sich in der Praxis doch stark vom jüdischen Sabbat.

Wie ist Ihr Verhältnis zum Sabbat? Was löst dieser Begriff und das Gebot aus dem zweiten Buch Mose bei Ihnen aus? Freude, Freiheit und das Gefühl, beschenkt zu sein mit einem Tag Ruhe? Oder vielleicht eher Beklemmung, Schuldgefühle, Überforderung und Unverständnis, wie so etwas in unserer Zeit überhaupt funktionieren soll? Denn wie uns schon der Bauernmarkt Hornbach lehrte: „Es gibt immer was zu tun! Nananana-Yippieyippieyeah!“ – oder so ähnlich.

JESUS UND DER SABBAT

Schauen wir am besten einmal auf denjenigen, der die entscheidende Weggabelung zwischen traditionellem Judentum und Christentum bildet: Jesus von Nazareth. Die Bibel liefert uns einige Geschichten darüber, wie Jesus mit dem Sabbat umgegangen ist – und auch, wie er seinen jüdischen Zeitgenossen auf Rückfragen und Kritik geantwortet hat.

Zum Beispiel können wir in Matthäus 12 und Markus 2 eine Geschichte lesen, in der Jesus am Sabbat mit seinen Jüngern durch die Getreidefelder geht, und seine Jünger pflücken Ähren und essen die Körner. Eine Tätigkeit, die am Sabbat verboten ist! Grund genug für die Pharisäer (eine Gruppe von Gesetzeslehrern), Jesus zu konfrontieren. Ob sie das aus Gottesfurcht und



Unsere Probleme mit dem Sabbat – und wie Jesus ihn eigentlich gemeint hat

ihrem Sinn für Gerechtigkeit taten – oder doch eher aus Liebe zu Regeln –, bleibt offen, aber immerhin wenden sie sich an Jesus als den zuständigen Rabbi für diese Horde Gesetzesbrecher, und sie erwarten eine Stellungnahme bzw. eine Zurechtweisung der Jünger durch ihren Meister.

Aber das Gegenteil ist der Fall: Statt seine Jünger anzufahren, entlarvt Jesus die Heuchelei der Pharisäer. Er konfrontiert sie damit, dass sie tatsächlich mehr regelverliebte Hobbypolizisten sind als gottesfürchtige Gesetzeslehrer. Er schleudert ihnen Texte aus dem Alten Testament, ihrer Heiligen Schrift, entgegen, die zeigen, dass es Gott mehr um die Einstellung des Herzens als um bloße äußerliche Regeleinholung geht. Und stellt damit klar, worum es beim Sabbat nicht geht: Es geht nicht um stumpfen und peniblen Regelgehorsam.

Jesus setzt ein Statement! In der anderen Version der gleichen Geschichte (in Markus 2) kommt das ganz klar heraus. Hier lautet der letzte Satz Jesu: „Der Sabbat ist für den Menschen erschaffen, nicht der Mensch für den Sabbat!“ (Mk 2,27) – Hallelujah! Zum Glück hat Jesus uns von diesem Regelwahnsinn befreit! Denn seien wir mal ehrlich: So ein Ruhetag bringt mir ja auch wirklich nichts, wenn ich dafür alles andere eben liegen lassen muss. Es hilft mir ja nichts, wenn ich dafür an den anderen sechs Tagen der Woche so viel mehr arbeiten muss, damit ich den einen Tag irgendwie freigeschaufelt bekomme. Wann soll man denn auch all die Dinge erledigen, die die ganze Woche liegen bleiben, wenn nicht am Sonntag?! Wenn ich es nicht gerade dann mache, starte ich ja mit noch mehr Defizit in die nächste Woche! Und in unserer heutigen Zeit kann ich mir das einfach nicht leisten. Gut, dass Jesus schon verstanden hat, dass das mit dem Sabbat eher ein Vorschlag ist als ein Gebot. Man muss da eben pragmatisch rangehen ...

DER HERR DES SABBATS

Dieser Bibelvers aus Markus 2 ist meines Erachtens ein wesentlicher Grund für die Verwirrung heutiger Christen bezüglich Sabbat. Und wenn ich mal ehrlich bin: Sie ist die vielleicht beste Ausrede, die auch ich bereits genutzt habe, um den Sabbat komplett zu ignorieren. Und die häufigste Ausrede, die ich andere habe nutzen hören, um zu rechtfertigen, warum sie den Sabbat ignorieren. Denn es geht ja eben nicht darum, dass wir einfach stur Regeln befolgen. Der Sabbat soll ja mir dienen als Mensch, so sagt es Jesus selbst, oder?

Wir übersehen dabei allerdings den kleinen Satz am Ende der Story: „Der Menschensohn (also Jesus) ist der Herr über den Sabbat!“ (Mk 2,28) Jesus beansprucht, Gott selbst zu sein und deshalb auch zu entscheiden, wie man diesen von ihm als heilig erklärten Tag halten soll. Deshalb kann er die Pharisäer an dieser Stelle so zurechtweisen. Doch das Absurde, das wir häufig von dieser Bibelstelle ableiten, ist eher: „Ich bin der Herr des Sabbat! Ich selbst bin derjenige, der entscheiden darf, was am Sabbat läuft!“ Oder meine Umstände sind der Herr des Sabbats, oder mein Chef oder sonst etwas ...

Dieser Satz Jesu ist keine „Du-kommst-aus-dem-Gefängnis-frei-Karte“. Jesus wertet den Sabbat an dieser Stelle nicht ab – er wertet ihn auf! Jesus sagt nicht: „Der Sabbat ist optional.“ Da würden wir ihn falsch verstehen, und es entspricht auch nicht seinem Leben und dem seiner Jünger. Die haben selbst nach seinem Tod den Sabbat noch in Ehren gehalten.

In einer immer schnelleren Welt tendieren wir dazu, nur die Hälfte dieses Textes zu sehen, die uns eben naheliegt. Aber Jesus möchte uns nicht nur zeigen, was der Sabbat nicht ist, sondern im weiteren Verlauf zeigt Jesus auch, wozu der Sabbat wirklich da ist.

HEILIG UND HEILSAM

Direkt nach dieser Begebenheit beschreibt Matthäus, dass Jesus sich auf dem Weg in eine Synagoge macht und dort einen Mann heilt, der eine abgestorbene Hand hatte. Diesmal macht Jesus nicht nur klar, wofür der Sabbat nicht da ist, sondern er zeigt durch sein Handeln, wozu der Sabbat da ist: Es ist ein Tag, an dem Heilung passiert. Mehr noch: Es ist ein Tag, an dem Gott heilt!

Wir unterschätzen häufig die Schönheit des Sabbats: Gott will uns an diesem Tag etwas mehr heilen. Das ist seine eigentliche Absicht. Es geht um einen Tag, an dem unsere Welt wieder ins Reine kommt, eine Neuordnung einmal pro Woche, an der unsere Beziehung zu Gott und unsere Prioritäten im Leben wieder geordnet werden. Einen Tag, an dem alles andere einmal schweigen muss, was sonst unser Leben kontrollieren will – und wir unsere Kontrolle an Gott abgeben. Es ist ein Tag, der für uns geschaffen wurde, wie Jesus sagt. Ein Tag, der uns dient.

Doch Jesus geht noch weiter: Der Sabbat heilt nicht nur uns selbst, sondern er setzt uns auch dazu frei, anderen heilsam zu begegnen. Denn wenn wir und unsere Welt mit Gott im Reinen sind, dann werden genau wie bei Jesus andere Leute davon profitieren und Heilung finden. Der Sabbat ist ein Tag, der das Potenzial hat, uns und andere durch die regelmäßige Begegnung mit dem lebendigen Gott zu heilen – durch das Ruhen in Gott. Der Sabbat ist die kühlende Salbe auf der Wunde einer ausgebrannten Gesellschaft.

Ist uns das heilig?



SIMON MAAGE

ist Masterstudent in Theologie, Trainee für Gemeindegründung und muss erst noch lernen, Ruhe zu finden.

MÄNNER-EVENTS

**Aufgrund der Corona-Pandemie kann es zu kurzfristigen Änderungen kommen.
Bitte informieren Sie sich über den aktuellen Stand direkt beim jeweiligen Veranstalter.**

DEUTSCHLAND

JANUAR 2023

6.-8.1.2023 Eheseminar/Tanz-Wochenende

Thema: Zeit für zwei – das Jahr fängt gut an
Veranstalter: Männerarbeit der EVLKS – mit Ehepaar Schriever und Tanzpädagogin Suse Ellemrs
Ort: 09573 Leubsdorf
Infos: Tel. 0351 8124239, maennerarbeit.sachsen@evlks.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

6.-8.1.2023 Achtsame Auszeit für Männer

Veranstalter: Männerseelsorge Augsburg – mit Johannes-Peter Engel
Ort: 86989 Steingaden
Infos: Tel. 0821 31662131, maennerseelsorge@bistum-augsburg.de, https://bistum-augsburg.de/Seelsorge-in-den-Generationen/Maennerseelsorge/Aktuelle-Veranstaltungen/Achtsame-Auszeit-fuer-Maenner

6.-8.1.2023 Ski-Lern-Rüstzeit

Thema: Schneeflöckchen, Weißbröckchen
Veranstalter: Männerarbeit der EVLKS – mit H. Günther, T. Schreiner und P. Günther
Ort: 09484 Oberwiesenthal
Infos: Tel. 0351 8124239, maennerarbeit.sachsen@evlks.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

13.-15.1.2023 Ski-Lern-Rüstzeit

Thema: Schneeflöckchen, Weißbröckchen
Veranstalter: Männerarbeit der EVLKS – mit H. Günther, T. Schreiner und P. Günther
Ort: 09484 Oberwiesenthal
Infos: Tel. 0351 8124239, maennerarbeit.sachsen@evlks.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

16.1.2023 Start Online-Kurs für allein-/getrennt erziehende Männer

Thema: KESS erziehen: Weniger Stress – Mehr Freude!
Veranstalter: Männerseelsorge Augsburg – mit Dieter Güntner
Ort: online
Infos: Tel. 0821 31662131, maennerseelsorge@bistum-augsburg.de, https://bistum-augsburg.de/Seelsorge-in-den-Generationen/Maennerseelsorge/Aktuelle-Veranstaltungen/KESS-erziehen-Weniger-Stress-Mehr-Freude

19.1.2023 Offene Männerrunde

Thema: Von der Transformation als Kriterium echten Christseins (Mt 4,12ff.)
Veranstalter: Christian Kuster für die Kath. Pfarrei Großkarolinenfeld
Ort: 83109 Großkarolinenfeld
Infos: Tel. 08031 59584, ckuster@gmx.eu, www.christiankuster.de.to/

20.-22.1.2023 Ski-Langlauf-Rüstzeit

Thema: Frisch gespurt
Veranstalter: Männerarbeit der EVLKS – mit Hartmut Günther
Ort: 08223 Grünbach
Infos: Tel. 0351 8124239, maennerarbeit.sachsen@evlks.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

27.-29.1.2023 Männer-Pokerseminar „All-In“

Thema: Als Mann aufs Ganze gehen
Veranstalter: Offensive Junger Christen e. V.
Ort: 17498 Weitenhagen
Infos: anmeldung-hds@weitenhagen.de, www.ojc.de/veranstaltungen/event/728-all-in-als-mann-aufs-ganze-gehen/

27.-29.1.2023 Seminar

Thema: Persönlichkeit und Rhetorik: Ich habe etwas zu sagen!
Veranstalter: GRZ Krelingen – mit Ehepaar Degen
Ort: 29664 Walsrode-Krelingen
Infos: Tel. 05617 970145, rezeption@grz-krelingen.de, www.grz-krelingen.de

FEBRUAR 2023

3.-5.2.2023 Eheseminar

Thema: Prepare Enrich
Veranstalter: GRZ Krelingen – mit Ehepaar Mehring
Ort: 29664 Walsrode-Krelingen
Infos: Tel. 05617 970145, rezeption@grz-krelingen.de, www.grz-krelingen.de

3.-5.2.2023 Männer-Besinnungs-Rüstzeit

Thema: Hals über Kopf
Veranstalter: Männerarbeit der EVLKS – mit H. Günther und M. Seimer
Ort: 04509 Löbnitz OT Sausedlitz
Infos: Tel. 0351 8124239, maennerarbeit.sachsen@evlks.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

10.-11.2.2023 Männerwerkstatt Ostsachsen

Veranstalter: Männerarbeit der EVLKS – mit K. Schriever und M. Seimer
Ort: 01824 Kurort Rathen
Infos: Tel. 0351 8124239, maennerarbeit.sachsen@evlks.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

10.-12.2.2023 Männerwochenende

Thema: Männer stärken. Für Jesus.
Veranstalter: Marked Men for Christ
Ort: 35325 Mücke
Infos: info@markedmenforchrist.eu, www.markedmenforchrist.org

10.-12.2.2023 Seminar

Thema: Geistlich leiten lernen
Veranstalter: GRZ Krelingen – mit Swen Schönheit
Ort: 29664 Walsrode-Krelingen
Infos: Tel. 05617 970145, rezeption@grz-krelingen.de, www.grz-krelingen.de

12.-15.2.2023 Vater&Tochter-Ski-Rüstzeit

Thema: Feuer und Flamme
Veranstalter: Männerarbeit der EVLKS – mit Hartmut Günther
Ort: 93470 Lohberg OT Sommerau
Infos: Tel. 0351 8124239, maennerarbeit.sachsen@evlks.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

16.2.2023 Offene Männerrunde

Thema: Von der Integration des Schattens (Mt 5,38-48)
Veranstalter: Christian Kuster für die Kath. Pfarrei Großkarolinenfeld
Ort: 83109 Großkarolinenfeld
Infos: Tel. 08031 59584, ckuster@gmx.eu, www.christiankuster.de.to/

20.-23.2.2023 Seelsorgeseminar

Thema: Familienaufstellung
Veranstalter: GRZ Krelingen – mit Ehepaar Döbel und Team
Ort: 29664 Walsrode-Krelingen
Infos: Tel. 05617 970145, rezeption@grz-krelingen.de, www.grz-krelingen.de

24.-26.2.2023 Seminar

Thema: Ansteckend über den Glauben reden
Veranstalter: GRZ Krelingen – mit Georg Grobe
Ort: 29664 Walsrode-Krelingen
Infos: Tel. 05617 970145, rezeption@grz-krelingen.de, www.grz-krelingen.de

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

DEM GEHIRN EINE AUSZEIT GÖNNEN

Forscher entdecken das „Stand-by-Netzwerk“ unseres Gehirns

Unsere Gehirn besitzt viele Regionen, Areale und Zentren, in denen bestimmte Aufgaben, Gedanken und Emotionen ihren Ursprung haben. Umgekehrt werden diese Teile des Gehirns aktiviert, indem wir denken, eine Rechenaufgabe lösen oder bestimmte Gefühle empfinden.

INTERESSANTE ENTDECKUNG

Vor einiger Zeit haben Forscher ein ganzes Netzwerk von bestimmten Regionen in unserem Gehirn entdeckt, das interessanterweise dann aktiviert wird, wenn wir uns *nicht* mit unserer Umwelt beschäftigen, Aufgaben erledigen oder ein Gespräch führen. Sie gaben diesem Netzwerk deshalb den Namen „Default Mode Netzwerk“, also das „Stand-by-Netzwerk“ unseres Gehirns. Diese Areale und das Netzwerk werden insbesondere dann aktiviert, wenn wir uns mit uns selbst beschäftigen, eine Innenschau betreiben, Zukunftspläne schmieden und uns zum Beispiel Gedanken über das Verhalten unserer Mitmenschen machen. Besonders gut aktiviert wird das Netzwerk in ruhiger Umgebung, am besten ohne von Menschen verursachten Geräuschen, also in der Natur.

AUSWIRKUNGEN AUF DEPRESSIONEN UND ALZHEIMER

Nun stellt sich die Frage, was uns dieses Netzwerk denn bringt? Denn es besteht noch große Unklarheit über den Nutzen und Sinn dieses Netzwerks. Allerdings ha-

ben Forscher bereits herausgefunden, dass dieses Netzwerk eine Schutzfunktion für unser Gehirn hat: Bei Menschen mit Depressionen ist die Funktion eingeschränkt, ohne dass die genauen Hintergründe bereits bekannt wären.

Weiter scheint eine Schutzwirkung von diesem System auszugehen, wenn es um die Alzheimer Demenz geht: Bei dieser Erkrankung scheint die Deaktivierung des Systems ausgeprägter zu sein als bei Gesunden. Das Netzwerk wird bei kognitiven Aufgaben (Rechnen, Lösung von Aufgaben) heruntergefahren. Ist dies nicht der Fall, könnte das möglicherweise Demenz vom Alzheimer Typ begünstigen. Es konnte auch gezeigt werden, dass die Verbindungen zwischen den einzelnen Hirnarealen wesentlich geringer und damit instabiler waren als bei Gesunden.

SCHUTZFUNKTIONEN DES NETZWERKS

Unser Gehirn funktioniert nur teilweise wie ein Computer. Speicherung und Stärkung von Gehirnbahnen funktionieren über die Frequenz, wie oft wir zum Beispiel einen Gedanken denken oder uns eine Strategie ausdenken. Je öfter ich an etwas denke, desto besser wird es gespeichert. Je öfter ich ein Verhalten durchdenke oder einübe, desto selbstverständlicher wird das in Zukunft ohne Nachdenken ablaufen. So auch das Default Mode Netzwerk: Je öfter ich dieses Netzwerk benutze, in die Ruhe gehe, mich mit meiner Zukunft beschäftige, Innenschau betreibe,

desto gefestigter werden die Verbindungen zwischen den Arealen.

Somit betreibe ich Prävention unter anderem von Demenz. Auch Achtsamkeit kann mich dabei unterstützen, das Netzwerk einzuschalten. Meine These ist, dass das Default Mode Netzwerk unter anderem der Regeneration unseres Gehirns dient und mich so vor Erkrankungen wie der Demenz oder einer Depression schützen kann. Die Studien dazu sind leider noch nicht gemacht. Die Medizin versucht zuerst bei Menschen, die erkrankt sind, Ansätze und Erkenntnisse zu gewinnen.

RUHE FÜR DAS GEHIRN

Wir fragen uns oft, warum wir und die jüngere Generation oft Schwierigkeiten mit Leistungs-Konstanz und -Vermögen hat: Wir geben unserem Gehirn keine Auszeit, keine Erholung mehr. Wie oft schaffen Sie es, auch nur fünf Minuten in der Natur zu sein – ohne Handy, ohne Gedanken an das, was als Nächstes dran ist?

Tun Sie Ihrem Gehirn etwas Gutes und lassen es doch einmal zur Ruhe kommen!

DR. MICHAEL BLESSING



ist verheiratet und hat drei erwachsene Söhne. Er studierte Medizin in Tübingen und ist Facharzt für Urologie und Psychotherapie nach dem verhaltenstherapeutischen Konzept.



SCM R. Brockhaus, Holzgerlingen 2022
288 Seiten, 20,00 Euro
ISBN 978-3-417-00039-9

John Mark Comer

Das Ende der Rastlosigkeit

Mach Schluss mit allem, was dich hetzt – und komm bei Gott an

Für John Mark Comer sind Stress, Zeitmangel und das viel zu hohe Lebenstempo vieler Menschen nicht nur einfach belastend, sondern zutiefst antichristlich, denn sie lenken uns von Gott selbst ab. Der Autor, früher Pastor einer Megachurch mit bis zu sechs Predigten am Sonntag und unzähligen Vortragsreisen während der Woche, spricht aus eigener Erfahrung; erst sein eigener Burn-out brachte ihn zum Umdenken und zu einem völlig veränderten Lebensstil.

Als vier Wege gegen Rastlosigkeit entdeckte er für sich die Stille und Einsamkeit, das Halten des Sabbats bzw. die Sonntagsheiligung, das einfache Leben und die Entschleunigung. Diese Wege entfaltet er aus einer biblisch-christlichen Sicht, wodurch sich das Buch von den vielen säkularen Ratgeber-Büchern unterscheidet. Als Lebensregel empfiehlt er das „Bleiben in Jesus“. Es „kann dir helfen, dein ganzes Leben so zu strukturieren, dass die Einübung in die Gegenwart Gottes im Zentrum steht bei allem, was du tust“.

Durch den besonders lockeren und persönlichen Schreibstil und die vielen praktischen Tipps lesen sich die fast 300 Seiten sehr angenehm.

Fazit: Sehr kurzweiliges Buch, das einen ermutigt, sein Leben im Sinne Jesu radikal zu entschleunigen.

Emmerich Adam



Gerth Medien, Asslar 2022
304 Seiten, 20,00 Euro
ISBN 978-3-957-3483-19

Michael Herbst und Thomas Härry (Hrsg.)

Von der dunklen Seite der Macht

Was Führung gefährdet und was sie schützt

Wenn sich zwei Schwergewichte der christlichen Literaturszene, Michael Herbst und Thomas Härry, zusammenschließen, um zu einem topaktuellen Thema wie Macht und Machtmissbrauch ein Buch zu veröffentlichen, darf man zu Recht gespannt sein. Insbesondere dann, wenn sich mehrere Autoren mit ihren Beiträgen in verschiedenen Facetten zu diesem Thema beteiligen.

Vielfältige Impulse, Denkanstöße und damit Möglichkeiten der eigenen Reflexion werden gegeben, man findet sich in so manchen Artikeln wieder. Jedes Kapitel schließt mit einigen Fragen an den Leser und damit an mich. Eigentlich sollte man sich zu diesem Buch gleich noch einen Notizblock legen, um seine eigenen Gedanken zu diesem Thema und diesen Fragen aufzuschreiben.

So empfehle ich jedem, der sich ernsthaft mit den Missbrauchsfällen in den großen Kirchen und den sogenannten Megachurches, aber auch in allen Teilen der Gesellschaft auseinandersetzen will, diese Lektüre. Es sei allen an diesem Buch Beteiligten herzlich gedankt, sich so ehrlich und ausgewogen ohne Wertungen, aber dafür mit einem klaren biblischen Kompass mit dem Thema Macht, Machtausübung und Machtmissbrauch angenommen zu haben.

Fazit: Jeder, der in Führungsverantwortung steht, sollte dieses Buch lesen.

Dr. Christian Mauerer



Kawohl-Verlag, Wesel 2022
8,60 Euro (Postkartenkalender) / 17,80 Euro (Wandkalender)
ISBN 978-3-7548-6853-9 / 978-3-7548-6593-4

Abenteuer Glauben wagen 2023
Kalender für Glaubensmänner

Endlich wieder ein christlicher Kalender für Männer!

Unter dem Motto „Abenteuer Glauben wagen“ ist der neue Kawohl-Kalender 2023 erschienen. Das Besondere: Er soll vor allem Männerherzen ansprechen. Dies ist besonders durch die Bildauswahl gut gelungen, die sich angenehm von den oft eher „lieblich“ wirkenden anderen christlichen Kalendern unterscheidet. Die kurzen und prägnanten Texte stammen teils aus der Bibel, teils von bekannten christlichen Männern wie Martin Luther, Dietrich Bonhoeffer u. a.

Den Kalender gibt es in zwei Varianten: als großen Wandkalender (42 x 30 cm) und als Aufsteller (21 x 12 cm), der 12 Postkarten enthält – praktisch für alle, die gerne Karten verschicken. Beide Kalender eignen sich auch als Männergeschenke (statt Socken!).

Unter <https://www.kawohl.de/abenteuer-glauben-leben-2023-484659023> kann man durch den Kalender blättern.

Fazit: Ansprechender Kalender mit starken Motiven vor allem für Männer.

Emmerich Adam

Unsere Empfehlung:
Fast jedes lieferbare Buch erhalten Sie bei unserem Partner **FTH Books** über Nacht. Einfach per Mail (info@fthbooks.de) oder Telefon (0641 9797044) bestellen!

LESERBRIEFE

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

IMMER WIEDER NEUE IMPULSE

Die neue Ausgabe (AO 72 – Leben mit Maß) ist super, vor allen Dingen der Artikel über das Christliche Männer-Training ... Es ist einfach wunderbar, wie ihr immer wieder neue Impulse bekommt. *Uwe Reese*

OFFEN FÜR KRITIK

Danke fürs Veröffentlichen von Stephan Wildners Leserbrief (in AO 72) zum Thema Gender-Debatte. Er spricht mir aus dem Herzen und ist seinem Inhalt und Aufruf entsprechend formuliert; er ist aber auch deutliche Kritik an eurem Artikel. Toll, dass ihr diese so annehmt und veröffentlicht. *Stephan Stücklin*

ÄLTERWERDEN IST BEREICHERND

Das Heft (AO 72 – Leben mit Maß) ist sehr gelungen. Ich habe das rechte Maß gefunden. Die Veränderung der Persönlichkeit zieht sich durch das ganze Leben. Auch wenn frühere Phasen stimmig waren, würde ich heute nicht mehr hineinpassen. Ich empfinde das Älterwerden – verbunden mit viel Reflexion – als bereichernd. *Hans-Joachim Heil*

SERVICE

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



SPENDENBASIERTER SERVICE

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 s. Impressum (S. 2)!



E-PAPER

Unsere Zeitschrift als PDF-Datei – zum Lesen auf Ihrem Mobilgerät oder zum digitalen Archivieren. Bestellung über unsere Internetseite.



AUDIO-PODCAST

Über 60 Ausgaben vorhanden! Interviews, Audioversion bestimmter Artikel, Männerwitze. Abrufbar über unsere Internet-Seite.



BESTELLMÖGLICHKEITEN

Internet: www.adam-online.de
E-Mail: [bestellung\(at\)adam-online.de](mailto:bestellung(at)adam-online.de)
Telefon: 0641 9433541
Fax: 0641 9433542
Post: Adresse s. Impressum (S. 2)!



NEWSLETTER

Monatlich ermutigende Impulse und Tipps für Männer. Bestellung über unsere Internetseite.



GEBETSINFOS

Monatliche Infomail mit aktuellen Herausforderungen und Gebetsanliegen des Adam-online-Teams. Bestellung über: [Gebet\(at\)adam-online.de](mailto:Gebet(at)adam-online.de)



SOCIAL MEDIA

www.facebook.com/adamonline magazin
Bilder, Videos und Links für Männer, Neuigkeiten aus dem Redaktionsteam.
www.instagram.com/adam.online.magazin
Männer-Impulse in Bildern



WEBSEITE

www.adam-online.de
Männergruppen, Medienarchiv, Männerbücher u. v. a.



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.

AUCH SUPERHELDEN BRAUCHEN PAUSEN

Warum es nicht sinnvoll ist,
immer alles gleich zu erledigen

Sie kennen bestimmt Superman und Spiderman, aber kennen Sie auch den *Sofort-Erlediger*? Den Mann, der am 1. Januar beginnt, seine Steuererklärung auszufüllen? Den, der jeden November dazu benutzt, Autoversicherungen zu vergleichen, um das beste Angebot zu bekommen? Das sind die Superhelden, die immer ein offenes Projekt haben und nicht eher ruhen, bis sie es von ihrer mentalen Liste abgehakt haben.

Nicht jeder Mann ist ein Sofort-Erlediger, aber mein Mann ist einer! Er lebt strikt nach dem Sprichwort: „Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen!“ Meistens profitiere ich enorm davon, dass er Details und Fristen so im Auge hat. Bis er anfängt, mich daran zu „erinnern“, dass ich mich um meine immer wieder aufgeschobenen Projekte kümmern sollte. Ich habe schlicht nicht dasselbe Gefühl der Dringlichkeit wie er, und wenn er nicht aufpasst, fängt er an, mich zu stressen!

MIT GESCHÄFTIGKEIT ABLENKEN

Viele Männer (meiner eingeschlossen) würden sagen, dass sie sich einfach gerne um Aufgaben kümmern und diese schnell von ihrer gedanklichen To-do-Liste streichen. Ich verstehe das und genieße es manchmal auch, mehrere Aufgaben gleich zu erledigen – in einem kurzen Rausch der Produktivität! Problematisch wird es nur, wenn das nächste Projekt das Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung erstickt. Wenn große Mengen geistiger Energie für den Vergleich von Waschmaschinen verwendet werden, aber nicht für den Umgang mit negativen Gefühlen oder Konfliktsituationen. Wenn man sich mit „Geschäftigkeit“ ablenkt, um zu verhindern, dass Gott zu den verwundeten oder müden Teilen des Herzens spricht.

Sicherlich gibt es Rechnungen und Projekte, die schnell erledigt werden müssen. Niemand will feuchte Wände durch ein undichtes Waschbecken bekommen oder eine Inkassofirma am Hals haben, weil man etwas nicht rechtzeitig bezahlt hat. Aber mal ehrlich: Es gibt auch Aufgaben, die nicht sofort erledigt werden müssen, oder?

WAS MOTIVIERT MICH WIRKLICH?

Wer die richtigen Fragen stellt, kann die wahren Gründe für das rastlose Bedürfnis nach Produktivität entdecken:

- * Warum muss dieses Projekt gerade *jetzt* erledigt werden?
- * Versuche ich die Stille zu vermeiden, indem ich dies tue?
- * Will ich jemandem meinen Wert dadurch beweisen?
- * Muss ich Dinge selbst tun, damit es „richtig“ gemacht wird?



Bevor Sie jetzt die Hand zum Protest erheben, möchte ich erwähnen: Auch Frauen haben mit diesem Phänomen zu kämpfen! Ich muss öfters meinen „Wonderwoman-Umhang“ ablegen und es einfach genießen, für meinen Mann und meine Kinder eine Alltagsheldin zu sein. Sowohl Männer als auch Frauen sollten ab und zu den Fuß vom Gaspedal nehmen und sich die Zeit und die Freiheit gönnen, die Aussicht auf ihr momentanes Leben zu genießen.

MUT ZUR MUßE

Wie geht das genau? Hier sind ein paar Coaching-Fragen, die Ihnen helfen können, aus dem Hamsterrad der Geschäftigkeit auszuweichen:

- * Was kann ich loslassen, delegieren oder aufschieben, um mehr Entspannung zu erfahren?
- * Wie werden meine Beziehungen davon profitieren, wenn ich für andere präsent bin, anstatt nur für das nächste Projekt dazusein?
- * Wie kann ich meinen Mitmenschen ein Vorbild sein, indem ich Ruhe und Entspannung zur Priorität mache?

In Markus 6,31 lesen wir, wie Jesus zu seinen Jüngern sagt: „Kommt, wir gehen an einen einsamen Ort, wo wir allein sind und wo ihr euch ein wenig ausruhen könnt.“ (Neue Genfer Übersetzung)

Und jetzt wünsche ich allen Sofort-Erledigern wertvolle Momente in der „Chill-Zone“! Es ist höchste Zeit, auch mal auszuruhen!



KEREN PICKARD

ist geborene Amerikanerin und versprüht ihre Funken als Mut-Coach und Keynote-Speakerin (www.kerenpickard.com). Sie ist mit Marcus verheiratet und hat zwei Teenager.

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

**WIR
BRINGEN
ÄTHIOPISCHE
JUDEN
NACH ISRAEL.**



**Ihre
Unterstützung
macht den
Unterschied!**

Helpen Sie bedürftigen Juden bei
der Einwanderung nach Israel (Alijah)
und bei der Integration in die
moderne israelische Gesellschaft.

Weitere Infos unter: www.patenschaft.icej.de

ICEJ 

INTERNATIONALE
CHRISTLICHE
BOTSCHAFT
JERUSALEM

LIVE

**TREKKING TOUR
SCHWEDEN**
FÜR MÄNNER

13.-23.09.2023
jetzt buchen

www.live-gemeinschaft.de

Die gute Adresse
für Kalender, Bildbände,
Geschenke und vieles mehr

kawohl.de
Ihr christliches Medienhaus
46485 Wesel · Tel. 0281/96299-0

BÜCHER & MEHR

Hier finden Sie Bücher und andere
empfehlenswerte Produkte für Männer.

www.adam-online.de/bestellung/maennersachen/

Rainer Zilly

aus Remchingen ist verheiratet und hat vier Söhne.
 Er arbeitet als Grafik-Designer, Illustrator und Fotograf.
www.kreativ-agentur-zilly.de

Am Anfang drehte Attila voller Freude am ganz großen Rad.
 Doch je länger er kreiselte, desto mehr – fand er –
 hatten die Freunde um ihn herum ein Rad ab!

