

ADAM ONLINE

Für den
Mann mit
Werten

77

Memento mori –
Gedenke, dass du
sterblich bist

Wie finden wir einen
guten Umgang mit dem Tod?

Der Traum von der
ewigen Jugend

STERBEN FÜR ANFÄNGER

INHALT

04 | THEMA

MEMENTO MORI – GEDENKE, DASS DU STERBLICH BIST

Tod und Trauer aus franziskanischer Sicht



11 | MÄNNERGESUNDHEIT WARUM STERBEN MÄNNER FRÜHER ALS FRAUEN?



06 | THEMA

DER TRAUM VON DER EWIGEN JUGEND

Wie wir den Baum des Lebens
wiederfinden können



14 | EVA ONLINE DEN KABELSATL DER TRAUER ENTWIRREN



07 |

NEUTESTAMENTLICHE BIBELAUSSAGEN ZUM TOD



16 | DAS LETZTE WORT TOD



08 | THEMA

WIE FINDEN WIR EINEN GUTEN UMGANG MIT DEM TOD?

Betrachtungen eines Klinikseelsorgers



RUBRIKEN

Impressum	2	Leserbriefe	12
Editorial	3	Service	12
Männer-Events	10	Bücher zum Thema	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 (Korrektur-
lesung)
Samuel Wolff (Social Media)

Beirat

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

Friedbert Reinert (CVJM
Thüringen)
Hans-Peter Rösch (Christ-
liche Männerbewegung)
Raymond Schmid (Männer-
forum Schweiz)
Michael Seimer (Männer-
arbeit 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

tomertu
(shutterstock)

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 Vereinsmit-
gliedschaft 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!*

DAS BESTE KOMMT NOCH

Am 6. Oktober ist Loren Cunningham, Gründer der interkonfessionellen Missionsbewegung *Youth With A Mission (YWAM)*, gestorben. Als 17-Jähriger habe ich den deutschen Zweig der Missionsbewegung – *Jugend mit einer Mission (JMEM)* – kennen- und schätzen gelernt. Loren Cunningham lernte ich einige Jahre später persönlich kennen. Der segensreiche Einfluss von JMEM auf mein Leben hat u. a. dazu geführt, dass ich Theologie in Tübingen studierte, meine Frau kennenlernte – und 2004 *Adam online* gründete.

Als Loren bereits längst im Rentenalter war – und immer noch in der ganzen Welt herumreiste, um das Evangelium zu predigen und junge Leute für Weltmission zu begeistern – hörte ich ihn in einem Vortrag sagen: „Das Beste kommt noch!“ Damit meinte er das Leben nach dem Tod. Bei ihm klang das nicht nach Jenseitsvertröstung oder Weltflucht, denn er lebte ein erfülltes Leben und liebte es, auf dieser Welt unterwegs zu sein. Nein, dieser Satz drückte seine Vorfreude auf das aus, was ihn noch erwarten würde *nach* einem segensreichen irdischen Leben. Es würde selbst das noch übertreffen!

Als Christen müssen wir den Tod nicht fürchten. Er hat nicht das letzte Wort, denn Jesus ist auferstanden und hat seinen Nachfolgern dasselbe verheißen. Er erschließt uns eine Dimension, die Christen als „Himmel“ bezeichnen. Für Augustinus ist das wesentlich die „Gotteschau“. Darauf können wir uns wirklich freuen, denn es gibt nichts Größeres.

EINMAL IM JAHR ...

... bitten wir alle unsere Leser an dieser Stelle um eine Spende. Denn *Adam online* ist nach wie vor spendenbasiert, und das bedeutet: Wir verkaufen unsere Zeitschrift nicht, sondern geben sie kostenlos weiter. Auch die Abos sind spendenbasiert. Die Finanzierung geschieht ausschließlich über freiwillige Spenden (und nur zu einem ganz geringen Teil über Anzeigenwerbung). Der auf dem Cover angegebene Preis gibt den ungefähren Wert eines Einzelexemplars an.

Wenn Sie bereits Abonnent sind – aber noch kein Spender – würden wir uns sehr über Ihre Spende freuen! Aber auch, wenn Sie *Adam online* über eine Zeitschriftenauslage oder anders beziehen: Wir freuen uns über Ihre Spende, mit der Sie die Herausgabe von *Adam online* auch in Zukunft ermöglichen. Denn schon das zweite Jahr kämpfen wir mit höheren Ausgaben als Einnahmen. Helfen Sie bitte mit, dass wir wieder zu einem ausgeglichenen Ergebnis kommen.

Eine Mut machende Lektüre wünscht Ihnen



Emmerich Adam
Chefredakteur



MEMENTO MORI – GEDENKE, DASS DU STERBLICH BIST

Tod und Trauer aus franziskanischer Sicht

Der Schweizer Schriftsteller Max Frisch (1911-1991) fragt in seinen Fragebogen zum Thema Tod: „Was stört Sie an Begräbnissen? Haben Sie Freunde unter den Toten? Wissen Sie, wo Sie begraben sein möchten?“ Ich möchte diesen drei von insgesamt 25 Fragen hinzufügen: Was empfinden Sie, wenn Sie auf Friedhöfe gehen? Mit welchem Gefühl sind Sie an diesen Orten des Todes und des Gedenkens an die Verstorbenen unterwegs?

Meine Vermutung geht dahin, dass der Umgang mit diesem besonderen Ort auch die Haltung widerspiegelt, die Sie generell zum Thema „Tod und Trauer“ haben.

FRIEDHÖFE ALS ORTE DES LEBENS

Für mich haben Friedhöfe ein besonderes Flair, und ich halte mich gerne auf ihnen auf. Nicht, weil ich besonders „morbid“ veranlagt wäre, sondern weil sie für mich durch meine Naturverbundenheit – insbesondere, wenn es sich um alte Friedhöfe handelt – oft Orte des Lebens sind im Sinne der Vielfalt von Tieren und Pflanzen.

Von Kindertagen an gehörte es zu unserer Familienkultur, am Sonntag die Gräber der Angehörigen zu besuchen. Als Jugendlicher war ich häufig auf Friedhöfen unterwegs, da dort im Rahmen meines Hobbys der Ornithologie (Vogelkunde) auch Vogelarten zu beobachten waren, die sich sonst in der Großstadt nicht fanden. Mit Friedhöfen ist für mich der Aspekt der Stille verbunden, aber auch das Gedenken an die Verstorbenen.



Ich finde es höchst spannend, die sich verändernde Bestattungskultur zu verfolgen. An der Gestaltung der Grabsteine lässt sich einiges über die Verstorbenen ablesen bzw. das, was die Angehörigen mit ihnen verbinden. War es früher üblich, vorrangig religiöse Symbole wie das Kreuz zu wählen, so finden sich in unserer zunehmend säkularen Welt Hinweise zum Beruf oder auch zum Hobby. Ein Fußball auf dem Grabstein erregt dann kaum Anstoß, sondern erzeugt eher ein Schmunzeln. Friedhöfe verkörpern für mich in positiver Weise das alte Wort „Memento mori – Gedenke des Todes!“

MEMENTO MORI

In meiner franziskanischen Ordenstradition begegnet mir dieser Aufruf auf eine heute eher befremdliche Weise, wenn ich die Bilder der Barockzeit (1600-1750) betrachte. Auf ihnen wird unser Ordensgründer, der Heilige Franziskus, nicht nur mit einem Kreuz, sondern oft mit einem Totenschädel dargestellt. Auch gab es entsprechende Übungen, mit denen sich die Ordensleute auf den Tod vorbereiten sollten, insbesondere vor dem Einschlafen. Bereits seit Mitte des 14. Jahrhunderts drückten die Bilder des Totentanzes angesichts der Pest die Vergänglichkeit (vanitas) aus. Die Barockzeit war eine Epoche, die durch Pestzeiten geprägt war, und der Tod – beispielsweise im Dreißigjährigen Krieg – war allgegenwärtig. Zudem erfüllte die Menschen die Angst, durch eine mangelnde Disposition nicht in den „Himmel“ zu gelangen. Das „Memento mori“ beinhaltete somit den moralischen Imperativ, jederzeit sterbebereit und entsprechend gut vorbereitet zu sein.

CARPE DIEM

Bis zur Liturgiereform 1970 war der hochmittelalterliche Hymnus „Dies irae“ (= Tag des Zorns) Teil der katholischen Totenmesse (Requiem). Als Autor gilt Thomas von Celano (um 1190-1260), Freund und Biograf des Heiligen Franziskus. Da heute der Tod eher verdrängt wird getreu dem Motto „So schnell wird's schon nicht sein“, stoßen solche Übungen, die die Menschen früherer Jahrhunderte lang stark geprägt haben, auf Unverständnis. Nun muss das uns heute fremd Vorkommende vom Ansatz her nicht grundsätzlich falsch sein. Die Frage ist, wie wir das berechtigige Anliegen in eine angemessene und zeitgemäße Form von Spiritualität bringen.

Die Erfahrung, dass das Leben begrenzt ist und wir Menschen wie alles Lebende auch sterblich sind, kann und sollte zu dem Bewusstsein führen, dass unsere Lebenszeit kostbar ist und wir sie sinnvoll gestalten. Dieser Gedanke begegnet uns in unserer Zeit in dem Aufruf „Carpe Diem“ (= Nutze den Tag)! Oder etwas poetischer: „Pflücke den Tag!“ Er taucht in modernen Popsongs auf, so in *Pro Memoria* aus dem Album *Prequelle* (2018) der schwedischen Rock-Band *Ghost*, wo es heißt: „Don't you forget about dying, don't you forget about your friend death“ (= Vergiss nicht, dass du stirbst, vergiss nicht deinen Freund Tod). Der Aufruf, sich stets des Sterbens bewusst zu sein, ist auch Titel des 2022 veröffentlichten Albums *Remember That You Will Die* der US-amerikanischen Rockband Polyphia. Für ihre Teilnahme am NATO-Treffen in Vilnius (Litauen) am 11. Juli 2023, wo es um Geld, Waffen und symbolische Unterstützung für die Ukraine sowie um Schwedens angestrebte Mitgliedschaft im Militärbündnis ging, lieh sich die luxemburgische Delegation einen Jet der Band *Depeche Mode*, auf dem am Rumpf ein Memento-Mori-Totenkopf prangt.

TRAUER KONKRET

Dass Männer ihre Gefühle wie Trauer eher selten zum Ausdruck bringen und mehr kognitiv an die Dinge herangehen, ist eine Binsenweisheit. Ihnen hilft eher, was praktisch ist. Auch als Ordensmann habe ich keine Patentrezepte, wie „mann“ mit Trauer umgeht. Aus eigener Erfahrung kann ich nur sagen, dass die häufige Begegnung mit dem Tod den Umgang „natürlicher“ macht – was nicht automatisch gleichzusetzen ist mit „einfacher“ oder „leichter“. Angesichts der großen Zahl der Mitglieder der Ordensprovinz waren 10-15 Beerdigungen pro Jahr nicht ungewöhnlich und gehörten zum normalen Alltag dazu. Als es in unserer Gemeinschaft noch mehr jüngere Brüder gab, war es selbstverständlicher Brauch, dass diese den Sarg aus der Kirche getragen und ins Grab hinuntergelassen haben. Im Anschluss an die Beisetzung wurde und wird sich bei einem „Tröster“, wie die Begegnung nach einer Beerdigung in einigen Gegenden Deutschlands treffend genannt wird, über die Erlebnisse mit dem Verstorbenen ausgetauscht. In den einzelnen Gemeinschaften werden nach dem Mittages-

sen oder während einer Gebetszeit die Verstorbenen des Tages aus den letzten sieben Jahren vorgelesen. Eine schöne Form der Erinnerung.

Solche Rituale für sich persönlich zu erfinden und kreativ Gedenkort zu gestalten, scheint mir eine hilfreiche Möglichkeit gerade auch für Männer. Das Handwerkliche einer Grabpflege fällt heute leider oft weg, da mittlerweile bereits gut dreiviertel aller Verstorbenen feuerbestattet und in einer Urnenwand oder einem Mini-Grab beigesetzt werden.

BRUDER TOD UND SCHWESTER TRAUER

Der Heilige Franziskus hat als sein bekanntestes Lied den „Sonnengesang“ gedichtet. In ihm spricht er alle Elemente und alle Geschöpfe in geschwisterlicher Verbundenheit als „Bruder“ und „Schwester“ an. Die letzte Strophe preist Gott durch „unsere Schwester, den leiblichen Tod; ihm kann kein Mensch lebend entrinnen“ („Tod“ ist im Italienischen weiblich). Hubert Gaisbauer gibt sie in seiner Übersetzung für Kinder in freier Form so wider: „Ich lobe dich, mein Herr, mit unserem Bruder, dem Tod des Leibes, vor dem niemand davonlaufen kann. Bedauernswert ist, wer dann noch immer nicht vom Bösen gelassen hat. Glückliche, die sterben in deinem heiligen Willen, denn der Tod der Seele wird sie nicht auslösen“.

Zum Freund wird mir der Tod nicht werden, aber als „Bruder“ wird er mir weiter auf den Friedhöfen als Orten des Lebens begegnen.

STEFAN FEDERBUSCH



gehört dem Orden der Franziskaner an und wohnt aktuell in München. Er ist Stellvertreter des Provinzleiters und Redaktionsleiter der Zeitschriften FRANZISKANER und TAUWETTER. Einer seiner Schwerpunkte ist die franziskanische (Schöpfungs-) Spiritualität. Zu seinen Werken zählen „Nachhaltig wirtschaften“ und „Von der Zärtlichkeit Gottes. Eine Theologie der Berührung“.

DER TRAUM VON DER EWIGEN JUGEND

Wie wir den Baum des Lebens
wiederfinden können



© Roman Samborsky (shutterstock)

Jungbrunnen und Kryokonservierung – von der Suche nach einem legendären Quell mit zauberhaft regenerativen Kräften bis hin zum Einfrieren von Menschen mit dem Ziel, sie in der Zukunft wieder zum Leben zu erwecken – der Traum vom Überwinden der Endlichkeit des Daseins ist so alt wie die Menschheit.

VERLORENE EWIGKEIT UND BLEIBENDE SEHNSUCHT

Das verloren gegangene Paradies: Seit dem Verlust des Ursprungs allen Lebens erfahren Adamssöhne und Evastöchter Vergänglichkeit. „Alles ist eitel (vergänglich)“, dichtete Gryphius, ein Dichter der Barockzeit, und der Mathematiker und Philosoph Blaise Pascal spricht von der Fragilität des Menschen und nennt ihn „ein denkendes Schilfrohr“. Zerbrechlichkeit, Alterungerscheinungen, Vergänglichkeit – am Ende des irdischen Lebens steht der Tod.

Ihn zu überlisten und ihm ein Schnippen zu schlagen ist ein beliebtes Motiv in der volksnahen Schwankliteratur, wenn zum Beispiel ein gewitzter Bauer versucht, den Tod beim Kartenspiel zu übertrumpfen. Doch das Dilemma unserer Existenz

als „begrenzt Geschöpf zwischen Unendlichkeit und Endlichkeit“ (Nikolaus Cusanus) wird nicht durch menschliche Scheinversuche gelöst. Alles Bemühen, der Endlichkeit zu entgehen, entpuppt sich am Ende als eine Art „Turmbau zu Babel“ und ist zum Scheitern verurteilt wie alle gottlosen und gnadenlosen Bemühungen, die Sehnsucht des Herzens nach der verlorenen Ewigkeit zu stillen. Der „Baum des Lebens“ blüht in einem anderen Garten.

LIEBE UND TOD

Tod und Liebe, Liebe und Tod – das sind die großen Themen der Menschheit, dokumentiert in Dichtung, Musik, Theater und bildender Kunst. Der Tod erhebt totalitären Anspruch auf alles, was lebt.

In diesem Beitrag soll es nicht vorrangig um die konkrete Auseinandersetzung mit dem Sterben und dem bevorstehenden Ende unseres irdischen Lebens gehen. Dazu ist das letzte Wort gesprochen: Der Tod hat keinen Stachel mehr für alle, die Jesus vertrauen und nun befreit von der Todesfurcht leben, befreit von der Knechtschaft, der alle unterworfen waren. Jesus hat die Wehen des Todes aufgelöst, der Tod, der ihn verschlingen wollte, hat sich an ihm ver-

schluckt. Auferstehungsleben ist göttliches Leben, das nicht mehr ausgelöscht werden kann (vgl. 1 Korinther 15,55; Hebräer 2,14-15; Apostelgeschichte 2,24)!

Die Liebe ist stärker als der Tod.

KONKRETE SCHRITTE

Als die Anfrage kam, diesen Artikel zu schreiben, stand ein runder Geburtstag kurz bevor – auf jeden Fall ein guter Anlass, über das Thema nachzudenken! Wenn wir unsere Endlichkeit aus der Ewigkeitsperspektive betrachten, lernen wir, damit umzugehen. Ich sehe folgende Schritte:

LOSLASSEN

Sie werden nicht mehr alles tun oder vollenden können, was Sie vorhatten. Das bedeutet, Frieden mit der eigenen Lebensgeschichte und dem Lebenslauf zu schließen. Gott ist größer als unsere vermeintlichen oder tatsächlichen Fehlentscheidungen (vgl. Jesaja 43,18).

ZURÜCKFORDERN

Wenn Sie eine vorläufige Lebensbilanz ziehen, vertrauen Sie Gott für die verlorenen oder geraubten Jahre und „fruchtlosen Erntesommer“. Er ist nicht schuld an

NEUTESTAMENTLICHE BIBELAUSSAGEN ZUM TOD

Ihrer Defizitbilanz. Es können Fehler von einem selbst oder anderen, aber auch Lebensumstände außerhalb unserer Kontrolle für das Manko verantwortlich sein.

Beten Sie für eine Rückerstattung von dem, was verloren ist. Gehen Sie erwartungsvoll und ermutigt in die Zukunft: Es kommt nicht darauf an, wie viele Furchen du über den Acker ziehst, sondern wie tief du sie ziehst! (Vgl. Joel 2,25; Psalm 84,12; Johannes 10,10; Sprüche 6,31.)

VORBEREITEN

Bestellen Sie Ihr Haus! Übernehmen Sie Verantwortung und treffen Sie praktische Vorbereitungen hinsichtlich Ihrer Endlichkeit. Dazu gehören Vorsorgevollmachten, Gedanken zum Testament, Nachfolgeregelungen und Staffelübergaben in Firmen und Gemeinden. Das betrifft auch unser geistliches Vermächtnis: Jesus bereitete die Jünger darauf vor, seinen Dienst weiterzuführen! (Vgl. Jesaja 38,1; Matthäus 28,19-20; Markus 16,15-20; 2 Timotheus 2,2.)

ERGREIFEN

Es ist noch nicht vorbei. Das war noch nicht alles. Auf den ersten Blick klingt das paradox und wie ein Widerspruch zum ersten Punkt. Doch Martin Luther würde auch am Vortag des letzten Tages im Weltkalender noch den sprichwörtlichen Apfelbaum pflanzen.

Einer meiner Helden in der Bibel ist ein Mann namens Kaleb. Als über 80-Jähriger hat er noch ein großes Projekt vor. An ihm wird deutlich, dass nicht Alter und Endlichkeit den Wirkungskreis in unserem Leben begrenzen, sondern unsere Einstellung. Mit den Worten „Gib mir diesen Berg!“ bringt er glaubensvolles Vertrauen zum Ausdruck und verbindet sich aus Raum und Zeit heraus mit dem Gott der Ewigkeit (vgl. Josua 14,10-14).



KLAUS-DIETER PASSON

gehört zum Pastorenteam im „Jesus-Haus Düsseldorf“. Er ist langjähriges Redaktionsmitglied der Zeitschrift „Charisma“. Er ist verheiratet mit Hannelore, Vater von zwei Söhnen und begeisterter Großvater. Er begleitet jüngere Pastoren im In- und Ausland und reist regelmäßig nach Zentralasien in die Länder der ehemaligen Seidenstraße.

NICHTS KANN UNS VON GOTTES LIEBE TRENNEN

Was kann uns da noch von Christus und seiner Liebe trennen? Not? Angst? Verfolgung? Hunger? Entbehrungen? Lebensgefahr? Das Schwert des Henkers? Mit all dem müssen wir rechnen, denn es heißt in der Schrift: „Deinetwegen sind wir ständig vom Tod bedroht; man behandelt uns wie Schafe, die zum Schlachten bestimmt sind.“ Und doch: In all dem tragen wir einen überwältigenden Sieg davon durch den, der uns so sehr geliebt hat. Ja, ich bin überzeugt, dass weder Tod noch Leben, weder Engel noch unsichtbare Mächte, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges, noch gottfeindliche Kräfte, weder Hohes noch Tiefes, noch sonst irgendetwas in der ganzen Schöpfung uns je von der Liebe Gottes trennen kann, die uns geschenkt ist in Jesus Christus, unserem Herrn. (Röm 8,35-39 NGÜ)

DER TOD HAT NICHT DAS LETZTE WORT

Christus ist von den Toten auferstanden! Er ist der Erste, den Gott auferweckt hat, und seine Auferstehung gibt uns die Gewähr, dass auch die, die im Glauben an ihn gestorben sind, auferstehen werden. Der Tod kam durch einen Menschen in die Welt; entsprechend kommt es nun auch durch einen Menschen zur Auferstehung der Toten. Genauso, wie wir alle sterben müssen, weil wir von Adam abstammen, werden wir alle lebendig gemacht werden, weil wir zu Christus gehören. (1 Kor 15,20-22 NGÜ)

Denn was jetzt vergänglich ist, ist dazu bestimmt, das Kleid der Unvergänglichkeit anzuziehen; was jetzt sterblich ist, muss das Kleid der Unsterblichkeit anziehen. Und wenn das geschieht – wenn das Vergängliche mit Unvergänglichkeit bekleidet wird und das Sterbliche mit Unsterblichkeit –, dann geht die Aussage in Erfüllung, die in der Schrift steht: „Der Tod ist auf der ganzen Linie besiegt!“

„Tod, wo ist dein Sieg? Tod, wo ist dein tödlicher Stachel?“ (1 Kor 15,53-55 NGÜ)

Denn wir wissen: Der, der Jesus, den Herrn, von den Toten auferweckt hat, wird auch uns auferwecken – wir sind ja mit Jesus verbunden – und wird uns dann zusammen mit euch vor sich treten lassen. (2 Kor 4,14 NGÜ)

Das sind also die Gründe, weshalb wir uns nicht entmutigen lassen. Mögen auch die Kräfte unseres äußeren Menschen aufgerieben werden – unser innerer Mensch wird Tag für Tag erneuert. Denn die Nöte, die wir jetzt durchmachen, sind nur eine kleine Last und gehen bald vorüber, und sie bringen uns etwas, was von unvergleichlich viel größerem Gewicht ist: eine unvorstellbare und alles überragende Herrlichkeit, die nie vergeht. (2 Kor 4,16-17 NGÜ)

BEI CHRISTUS SEIN IST DAS BESTE

Ja, es ist meine sehnliche Erwartung und meine feste Hoffnung, dass ich in keiner Hinsicht beschämt und enttäuscht dastehen werde, sondern dass ich – wie es bisher immer der Fall war – auch jetzt mit ganzer Zuversicht auftreten kann und dass die Größe Christi bei allem sichtbar wird, was mit mir geschieht, ob ich nun am Leben bleibe oder sterbe. Denn der Inhalt meines Lebens ist Christus, und deshalb ist Sterben für mich ein Gewinn. Andererseits kann ich, solange ich noch hier auf der Erde lebe, eine Arbeit tun, die Früchte trägt. Daher weiß ich nicht, was ich vorziehen soll. Ich bin hin- und hergerissen: Am liebsten würde ich das irdische Leben hinter mir lassen und bei Christus sein; das wäre bei weitem das Beste. (Phil 1,20-23 NGÜ)

Du brauchst dich nicht zu fürchten! Ich bin der Erste und der Letzte und der Lebendige. Ich war tot, aber jetzt lebe ich in alle Ewigkeit, und ich habe die Schlüssel zum Tod und zum Totenreich. (Offb 1,17-18 NGÜ)

WIE FINDEN WIR EINEN GUTEN

Betrachtungen eines Klinikseelsorgers

DER TOD – MÄNNLICH UND NIEDLICH?

Der Tod ist zumindest in der deutschen Sprache männlich. Seit Jahrhunderten wird er „Gevatter Tod“, „Freund Hein“ und auf ganz originelle Weise in der bayerischen Komödie „Der Brandner Kaspar und das ewige Leben“ von Franz von Kobell als der „Boandlkramer“, der Knochensammler, bezeichnet. Auffallend sind die „Verniedlichungen“ des doch gar nicht so lustigen Umstandes, dass wir einmal sterben müssen und der Tod sehr oft gar nicht niedlich, sondern kalt und brutal daherkommt.

Verniedlichung ist einerseits eine kluge und mit einem Augenzwinkern versehene Möglichkeit, mit etwas umzugehen, was eigentlich schmerzlich ist. Verniedlichung/Verschönerung ist aber auch eine Art der Verdrängung. Man betreibt „Wortkosmetik“. So nennt man einen Beinamputierten zum Beispiel Prothesenträger oder einen Toten einen Entschlafenen. Solche Umdeutungen blenden Tatsachen aus und behindern oder verhindern eine Realitätsannahme.

MÄNNER GEHEN ANDERS MIT DEM TOD UM

Der Tod ist im Deutschen also männlich konnotiert, und es stellt sich mir die Frage, ob Männer anders mit den Fragen rund um das Sterben, den Tod und die Trauer umgehen als Frauen. Meine fünfunddreißigjährige Erfahrung in Seelsorge und Begleitung von Menschen bestätigt diese Annahme.

Seit sechs Jahren arbeite ich als Klinikseelsorger am Klinikum Ingolstadt mit

1200 Patienten, und auch hier meine ich, dies wahrnehmen zu können. Ohne eine Pauschalmeinung vertreten zu wollen, stelle ich fest, dass die meisten Männer versuchen, ihr Inneres nicht nach außen zu tragen und sich ihre emotionale Belastung nicht anmerken zu lassen. Sie wollen den besonderen Schmerz im Umgang mit Sterben, Tod, Verlust und Trauer eher allein bewältigen und begegnen ihrer Trauer mehr analytisch und rational. Die meisten Frauen dagegen lassen ihre Emotionen zu und haben in der Regel viele Sozialkontakte um sich herum, denen sie sich auch in gefühlsmäßigen Ausnahmesituationen gerne anvertrauen. Sie können dadurch ihre schweren emotionalen Belastungen besser (er-)tragen.

VON DER KUNST DES STERBENS ZUR KUNST DES LEBENS

Ich möchte Sie dazu ermuntern, sich mit der eigenen Endlichkeit realistisch und tapfer zu beschäftigen. Denn wenn Sie dies tun, werden Sie die Ihnen gegebene Lebenszeit achtsamer nutzen, füllen und vor allem schätzen. Wer die „ars moriendi“ (Kunst des Sterbens) einübt, wer sich also bewusst mit dem Tod und seinen Vorboten wie Schmerzen, Leiden, Krankheit, Alter und Sterben auseinandersetzt, der wird die „ars vivendi“ (Kunst des Lebens) viel besser auskosten.

Mir persönlich ist ein Wort von Rainer Maria Rilke im Hinblick auf meine eigene Endlichkeit zu einer echten Verständnis- und Lebenshilfe geworden: „Sei allem Abschied voran, als wäre er hinter dir, wie der Winter, der eben geht.“¹

WACHSEN IM LEIDEN

Auffallend ist ja grundsätzlich, dass Menschen sich mit ernstesten Dingen des Lebens nur oder eher beschäftigen, wenn sie im Laufe ihres Lebens immer wieder dazu genötigt wurden. Wer nie krank war, der musste sich mit solchen Themen auch nicht auseinandersetzen. Wer aber immer wieder durch Krankheit oder durch einzelne schwere gesundheitliche oder andere Schicksalseinbrüche in seinem Leben herausgefordert wurde, der musste irgendwie damit klarkommen.

Übung kann auch hier den Meister machen. Bei mir war es in meinem bisherigen 61-jährigen Leben so, dass ich mich von Kindesbeinen an mit Krankheit, Schmerzen und körperlichen Einschränkungen beschäftigen musste und dadurch auch ein natürliches Interesse an Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten entwickelte. Literatur zum Beispiel wurde mir zu einer großen Hilfe.



UMGANG MIT DEM TOD?

Hier möchte ich das sehr lesenswerte Buch von Ida Cermak² nennen. Und Erika Schuchardt gibt in ihrem preisgekrönten Werk³ eine wirkliche Lebens- und Bewältigungshilfe.

Die Logotherapie und Existenzanalyse des Wiener Psychiaters Viktor Emil Frankl, der selbst in zweieinhalb Jahren vier KZs überleben konnte, wurde mir zu einer großen Hilfe auf der Suche nach Sinn im Umgang mit Sinnlosigkeit und Leere. Ich ließ mich darin ausbilden, und so ist dieses „Tool“ für mich selbst und mein vielfältiges Tun in Seelsorge und Beratung zu einer unverzichtbaren und wertvollen Hilfe geworden.

GLAUBE SCHENKT GEBORGENHEIT IM UNGEBORGENSEIN

Der christliche Glaube aber ist für mich *die* Matrix einer Sinnerhellung und Lebensbewältigung geworden. Mein Glaube an Jesus Christus als den Helfer, den Begleiter, den Freund und den Erlöser sowie das Festhalten an der Hoffnung auf ein neues Leben in der Ewigkeit lassen mich das Leiden – das grundsätzliche und das ganz persönliche – im Blick auf die Liebe, die bleibt, aushalten. Dieser Glaube schenkt mir auch Geborgenheit im Ungeborgensein.

Es geht nicht um ein naives Gottvertrauen und auch nicht um billige Vertröstungen, es geht darum, erfahren zu können, dass hinter Erschütterung und Dunkelheit ein „Raum“ der Sicherheit, Helligkeit und Zuversicht liegt, den ein aktiv geübtes Glaubensleben schenken kann. Schwester Silke-Andrea Mallmann, eine in der Sozialarbeit sehr aktive Ordensfrau, erlebte durch ihre Krebserkrankung diese Erschütterung und die Hilfe aus einem geerdeten Glauben. Uns Männern kann sie mit ihrem sehr lesenswerten Buch „Goldfäden zwischen Himmel und Erde. Glauben in dunklen Stunden“ eine echte Verstehenshilfe für unser Ringen mit verschiedenen Themen geben, die uns zusetzen.

Sie zitiert das Gedicht „Rezept“ von Mascha Kaléko als eine Art Lebensrezept, das ich hier gerne weitergeben möchte⁴. Lassen Sie dieses Gedicht bitte auf sich wirken und in sich nachhallen. Geben Sie dem Echo, welches das Gelesene in Ihnen auflöst, Zeit und die Chance, einen Raum des Mitschwingens in sich entstehen zu lassen.

REZEPT

Jage die Ängste fort
Und die Angst vor den Ängsten.
Für die paar Jahre
Wird wohl alles noch reichen.
Das Brot im Kasten
Und der Anzug im Schrank.

Sage nicht mein.
Es ist dir alles geliehen.
Lebe auf Zeit und sieh,
Wie wenig du brauchst.
Richte dich ein.
Und halte den Koffer bereit.

Es ist wahr, was sie sagen:
Was kommen muss, kommt.
Geh dem Leid nicht entgegen.
Und ist es da,
Sieh ihm still ins Gesicht.
Es ist vergänglich wie Glück.

Erwarte nichts.
Und hüte besorgt dein Geheimnis.
Auch der Bruder verrät,
Geht es um dich oder ihn.
Den eignen Schatten nimm
Zum Weggefährten.

Feg deine Stube wohl.
Und tausche den Gruß
mit dem Nachbarn.
Flicke heiter den Zaun
Und auch die Glocke am Tor.
Die Wunde in dir halte wach
Unter dem Dach im Einstweilen.

Zerreiß deine Pläne. Sei klug
Und halte dich an Wunder.
Sie sind lang schon verzeichnet
Im grossen Plan.
Jage die Ängste fort
Und die Angst vor den Ängsten.



CHRISTOPH KREITMEIR

(www.christoph-kreitmeir.de) ist nach Realschule und Fachoberschule 1984 in den Franziskaner-Orden eingetreten. Später studierte er Sozialpädagogik und katholische Theologie. Hinzu kamen Ausbildungen in Logotherapie nach Viktor E. Frankl und in „Personenzentrierter Gesprächsführung“. Seit 1996 ist er Priester und seit mehreren Jahren Klinikseelsorger am Klinikum Ingolstadt. Hier ist ihm vor allem der wertschätzende Umgang mit schwerstkranken und sterbenden Patienten und deren Angehörigen sehr wichtig. Eine Buchrezension zu seinem neuesten Buch „Welche Farbe hat der Tod“ finden Sie auf Seite 13.

ANMERKUNGEN

- 1 Rainer Maria Rilke, in: *Die Sonette an Orpheus, zweiter Teil, 13*, gefunden in: Heribert Arens / Martino Machowiak, *Sei allem Abschied voran. Gedanken zu Abschied und Neubeginn*, Kevelaer 2006, 2. Auflage, 9.
- 2 Ida Cermak, *Ich klage nicht. Begegnungen mit der Krankheit in Selbstzeugnissen schöpferischer Menschen*, Zürich 2006.
- 3 Erika Schuchardt, *Warum gerade ich ...?: Leben lernen in Krisen – Leiden und Glaube / Fazit aus Lebensgeschichten eines Jahrhunderts: Der Komplementär-Spiralweg Krisenverarbeitung*, Göttingen 2018, 14. Auflage.
- 4 Mascha Kaléko, *Die paar leuchtenden Jahre*, V. Gisela Zoch-Westphal (Hg.), München 2003.

MÄNNER-EVENTS

DEUTSCHLAND

DEZEMBER 2023

21.12.2023 Offene Männerrunde

Thema: Von der liebsten Frau der Welt (Lk 1,26-38)
Veranstalter: Christian Kuster für die Kath. Pfarrei Großkarolinenfeld
Ort: 83109 Großkarolinenfeld
Infos: Tel. 08031 59584, ckuster@gmx.eu, www.christiankuster.de/to/

30.12.2023 Konzert

Thema: Auf zu neuen Ufern
Veranstalter: GRZ Krelingen – mit Arne Kopfermann
Ort: 29664 Walsrode-Krelingen
Infos: Tel. 05617 970145, rezeption@grz-krelingen.de, www.grz-krelingen.de

JANUAR 2024

2.-7.1.2024 Einkehrtage mit Bogenbau

Veranstalter: GRZ Krelingen – mit Jörg-Stefan Thiessen
Ort: 29664 Walsrode-Krelingen
Infos: Tel. 05617 970145, rezeption@grz-krelingen.de, www.grz-krelingen.de

5.-7.1.2024 Ski-Lern-Rüstzeit

Thema: Skiparadies
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

5.-7.1.2024 Dreikönigs-Winterpilgern

Thema: Kneipp meets Jakobsweg – mit Bewegung in Balance
Veranstalter: Männerseelsorge Augsburg
Ort: von Bad Wörishofen nach Bad Grönenbach
Infos: Tel. 0821 31662131, maennerseelsorge@bistum-augsburg.de, www.maennerseelsorge.bistum-augsburg.de

5.-7.1.2024 Eheseminar/Tanz-Wochenende

Thema: Zeit für zwei – die ersten Schritte ins neue Jahr
Veranstalter: Männerarbeit der EVLKS – mit Ehepaar Schriever und Tanzpädagogin Suse Ellemers
Ort: 01744 Dippoldiswalde OT Schmiedeberg
Infos: Tel. 0351 8124239, maennerarbeit.sachsen@evlks.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

11.-14.1.2024 Männerprojekttage Skibau

Thema: Wir bauen unseren eigenen Ski
Veranstalter: Christliche Gästehäuser Monbachtal & Stronger
Ort: 75378 Bad Liebenzell
Infos: Tel. 07052 9261520, info@monbachtal.de, www.monbachtal.de

12.-14.1.2024 Ski-Lern-Rüstzeit

Thema: Skiparadies
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

18.1.-8.2.2024 Boxenstopp für Männer

Thema: Anhalten, innehalten, Lebens-Setup überprüfen
Veranstalter: team-f
Ort: online, 4x abends
Infos: Tel. 0176 51168696, info@team-f.de, www.team-f.de/veranstaltung/boxenstopp-fuer-maenner/

18.-21.1.2024 Männerprojekttage Skibau

Thema: Wir bauen unseren eigenen Ski
Veranstalter: Christliche Gästehäuser Monbachtal & Stronger
Ort: 75378 Bad Liebenzell
Infos: Tel. 07052 9261520, info@monbachtal.de, www.monbachtal.de

19.-21.1.2024 Schachseminar für Männer

Thema: It's your move
Veranstalter: Offensive Junger Christen e. V.
Ort: 17498 Weitenhagen
Infos: Tel. 03834 80330, anmeldung-hds@weitenhagen.de, www.weitenhagen.de

20.1.2024 Männerseminar

Thema: Selbstfürsorge – Lerne dich selbst zu lieben!
Veranstalter: Männerseelsorge Augsburg
Ort: 86391 Exerzitienhaus Leitershofen
Infos: Tel. 0821 31662131, maennerseelsorge@bistum-augsburg.de, www.maennerseelsorge.bistum-augsburg.de

FEBRUAR 2024

2.2.2024 Meditative Schneeschuh-Wanderung

Thema: Mit Gespür für Schnee & Stille
Veranstalter: Männerseelsorge Augsburg
Infos: Tel. 0821 31662131, maennerseelsorge@bistum-augsburg.de, www.maennerseelsorge.bistum-augsburg.de

2.-4.2.2024 Seminar

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

2.-4.2.2024 Männer-Besinnungs-Rüstzeit

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

9.-11.2.2024 Chor-Workshop

Thema: Die Seele ist zum Singen berufen
Veranstalter: GRZ Krelingen – mit Frieder Gutscher
Ort: 29664 Walsrode-Krelingen
Infos: Tel. 05617 970145, rezeption@grz-krelingen.de, www.grz-krelingen.de

10.2.2024 Männerseminar

Thema: Wo soll meine Lebens-Reise (noch) hingehen?
Veranstalter: Männerseelsorge Augsburg
Ort: 86391 Exerzitienhaus Leitershofen
Infos: Tel. 0821 31662131, maennerseelsorge@bistum-augsburg.de, www.maennerseelsorge.bistum-augsburg.de

16.-18.2.2024 Seminar

Thema: 60 plus – Das Beste kommt noch
Veranstalter: GRZ Krelingen – mit Reinhard Spincke
Ort: 29664 Walsrode-Krelingen
Infos: Tel. 05617 970145, rezeption@grz-krelingen.de, www.grz-krelingen.de

18.-21.2.2024 Vater&Sohn-Ski-Rüstzeit

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

23.-25.2.2024 Männerwochenende

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

24.2.2024 Männerseminar

Thema: Die heilende Kraft der Vergebung
Veranstalter: Männerseelsorge Augsburg
Ort: Haus Tobias in Augsburg
Infos: Tel. 0821 31662131, maennerseelsorge@bistum-augsburg.de, www.maennerseelsorge.bistum-augsburg.de

Diese und weitere – kontinuierlich aktualisierte –
Termine finden Sie auf unserer Website:

www.adam-online.de

WARUM STERBEN MÄNNER FRÜHER ALS FRAUEN?



© narakOrn (shutterstock)

Warum sterben Männer im Durchschnitt einige Jahre früher als Frauen? Was sind die häufigsten Todesursachen? Können wir etwas dagegen tun?

Um diese Fragen soll es im nachfolgenden Beitrag gehen.

MÄNNER STERBEN FRÜHER

Männer sterben in Deutschland im Durchschnitt fünf bis sieben Jahre früher als Frauen. In den anderen westlichen Industrienationen sieht es ähnlich aus. Nur in Japan sterben die Männer kaum früher als die Frauen.

Aktuell verringert sich der Unterschied zwischen Männern und Frauen, d. h. die Frauen leben kürzer. Man vermutet, dass dies an den zunehmend ähnlichen Lebensstilen liegen könnte (immer mehr Frauen sind berufstätig). In der sogenannten Klosterstudie hat man auch festgestellt, dass Mönche im Durchschnitt nur ein bis zwei Jahre früher sterben als Nonnen. Sowohl bei Frauen als auch bei Männern wirkt sich auch die soziale Schicht auf Gesundheit und Lebenserwartung aus: Menschen aus einer sozial höheren Schicht und mit mehr Vermögen leben gesünder und länger. Auch ist die Lebenserwartung in Demokratien höher als in wirtschaftlich und politisch unsicheren Systemen.

Der biologische Unterschied zwischen Männern und Frauen scheint also nicht der entscheidende Faktor in Bezug auf die Lebenserwartung zu sein. Allerdings haben Forscher vor einiger Zeit festgestellt¹, dass manche Männer im Alter das Y-Chromosom in einem Teil ihrer Zellen verlieren und damit anfälliger für bestimmte Erkrankungen werden: Herz-Kreislauf-Erkrankungen,

Alzheimer, Diabetes und Makuladegeneration. Das fehlende Y-Chromosom wäre dann doch ein biologischer Faktor, der die Lebenszeit verkürzt.

WORAN STERBEN MÄNNER?

Die durchschnittliche Lebenserwartung eines neugeborenen Jungen beträgt 77 Jahre (Stand: 2020). Man geht von einer maximalen Lebenszeit von 120 Jahren aus. Auch bei optimalen Lebensumständen, genetischen Anlagen etc. scheint man diese Schwelle nicht überschreiten zu können.

Bei den gängigen Todesursachenstatistiken werden – geschlechtsunabhängig – Herz-Kreislauf-Krankheiten (Herzinfarkt, Schlaganfall), Diabetes mellitus und Krebserkrankungen am häufigsten genannt. Allerdings haben diese Todesursachen meistens eine Vorgeschichte oder eine Grunderkrankung zur Ursache, die an anderer Stelle gesucht werden muss. Auch führt oft ein Zusammenspiel von verschiedenen Degenerationserscheinungen und Krankheiten zur letztlichen Todesursache. Hinzu kommt, dass die vom Krankenhaus oder Altenheim festgestellte Todesursache („friedlich eingeschlafen“) und auch der Totenschein weder differenzierte Angaben noch eine genaue Obduktion als Grundlage enthalten. Dies macht es schwer, die genaue Todesursache im Einzelfall zu ermitteln.

Als häufigste Todesursachen bei Männern lassen sich festhalten:

1. Herz-Kreislauf-Krankheiten, insbesondere Chronische ischämische Herzkrankheit
2. Verschiedene Krebsarten, am häufigsten Prostatakrebs
3. Nicht natürliche Todesursachen wie z. B. Vergiftungen, Stürze, Suizid u. a. Dreiviertel der Suizide betreffen Männer.

WIE KÖNNEN MÄNNER IHR LEBEN VERLÄNGERN?

Aus den oben genannten Punkten wird deutlich, dass die kürzere Lebensdauer von Männern und deren Todesursachen nicht einfach hingenommen werden müssen. Wir können etwas dagegen tun! In unserer Rubrik „Männergesundheit“ geben wir immer wieder Tipps, was insbesondere Männer für ihre Gesundheit tun können. Das kann letztlich auch ihre Lebenszeit verlängern.

Hier wollen wir nur ein paar Punkte in Erinnerung bringen, die nicht neu sind, aber doch immer wieder vernachlässigt werden:

- * Ausreichend Bewegung und Sport,
- * gesunde Ernährung,
- * regelmäßige Erholungszeiten,
- * Vorsorge-Untersuchungen wahrnehmen,
- * Beziehungen pflegen.

QUELLEN UND WEITERFÜHRENDE LITERATUR:

Anne Stabrey, *Sorge für Dich, so lebst du länger. Über Männlichkeit und Männergesundheit*, Frankfurt a. M. 2009

H. Jürges, J. Siegrist, M. Stiehler (Hg.), *Männer und der Übergang in die Rente. Vierter Deutscher Männergesundheitsbericht der Stiftung Männergesundheit*, Gießen 2020
Dr. Christoph Pies, *Männer-TÜV. Das Praxis-Handbuch zur Männergesundheit*, Stuttgart 2019.

ANMERKUNGEN

- 1 <https://www.tagesschau.de/wissen/gesundheits/y-chromosom-maenner-frauen-alter-sterben-101.html> am 23.10.2023

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.

HOCHWERTIG

Ich konnte eure Zeitschrift kennenlernen und finde, sie ist „hochwertig“. Ich werde die Sommerausgabe meinem Chef geben mit Hinweis auf den Artikel „Espresso yourself“. *Viktor Werner*

WERTVOLLE ARTIKEL

Freue mich jedes Mal, wenn ich Adam online in den Händen habe, bin schon gespannt auf die nächste Ausgabe. Danke für eure wertvollen Artikel! *Josef Bernhard*

GROßES LOB

Vor mir liegt Eure aktuelle Ausgabe „Verrückte Zeiten“. Ein großes Lob: sehr gute, spannende und geistreiche Beiträge. Herzlichsten Dank! Ich muss alles nochmals lesen. *Georg Sievers*

BEGEISTERT VOM NEUEN HEFT

Ich bin begeistert vom neuen Heft. Interessantes Deckblatt, super Artikel und wertvolle Hinweise auf Bücher, z. B. 2084 von John Lennox. Ich will das Heft gerne an Freunde und Bekannte weitergeben. Senden Sie mir doch 5 Exemplare zu. *Paul Meyer*

TOLLE ART DER HERAUSGABE

Ich finde es so toll, dass es eine christliche Männerzeitschrift gibt und ich mag Ihre Art, sie herauszubringen sehr! *Ilka Heidasch*



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



WEBSEITE

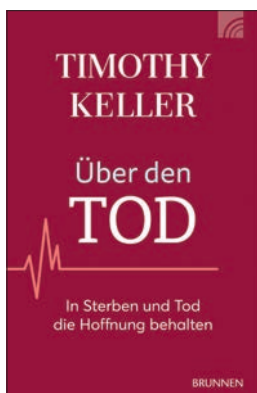
www.adam-online.de
Männergruppen, Medienarchiv, Männerbücher u. v. a.



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.

BÜCHER ZUM THEMA



Verlag Brunnen GmbH, Gießen 2023, 2. Auflage
96 Seiten, 12,00 Euro
ISBN: 978-3-7655-4382-1

Timothy Keller **Über den Tod**

In Sterben und Tod die Hoffnung behalten

Die beiden ersten Kapitel des Buches basieren auf einer Predigt des Autors, die er auf einer Beerdigung gehalten hat. Das dritte Kapitel hat der Autor ergänzt, nachdem er selbst eine tödliche Krebsdiagnose erhielt. Der Autor ist dieses Jahr verstorben.

Im ersten Kapitel geht es um die Angst vor dem Tod und darum, dass wir in der Neuzeit den Tod immer mehr verdrängen. Die meisten Menschen sind hilflos, sobald sie mit dem eigenen bevorstehenden Tod oder dem von Angehörigen konfrontiert werden.

Im zweiten Kapitel geht es um die Trauer, die selbst Jesus kannte (z. B. beim Tod von Lazarus) und wie der christliche Glaube helfen kann, sich dem Tod hoffnungsvoll zu stellen. Denn wir dürfen und sollen sogar trauern angesichts des Todes – aber voller Hoffnung, denn er hat nicht das letzte Wort.

Im dritten Kapitel beschreibt der Autor, wie er selbst nach der Krebsdiagnose mit der Tatsache seines bevorstehenden Todes rang – und was ihn stark machte.

Fazit: Mut machendes, persönlich gehaltenes Büchlein über die Herausforderung des Todes, stark an den entsprechenden biblischen Aussagen orientiert.

Emmerich Adam



Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2023
254 Seiten, 22,00 Euro
ISBN: 978-3-579-06231-0

Christoph Kreitmeir **Welche Farbe hat der Tod?**

Erfahrungen eines Klinikseelsorgers mit Leben und Sterben

Heute wird dem – hoffentlich schönen und genussvollen – Leben ein sehr großer Stellenwert eingeräumt, Leiden und Sterben werden weitgehend ausgeklammert. In seinem Buch zeigt der Autor auf, wie sich das spätestens am Lebensende rächt, wenn man bis dahin alle wichtigen Fragen nach dem Lebensende – und was danach kommen mag – verdrängt hat. Er versteht es sehr gut, die „Ars vivendi“ (Kunst zu leben) mit der „Ars moriendi“ (Kunst zu sterben) zu verknüpfen, um zeit lebens in einer Ausgeglichenheit zu leben, indem das anstehende Sterben bereits einbezogen wird.

Der Autor schöpft als Klinikseelsorger aus einem reichen Erfahrungsschatz an Begegnungen mit Sterbenden und deren Angehörigen. Dabei hat er selbst viele Krankheiten durchlebt und weiß, wovon er spricht. Als katholischer Priester konnte er vielen die Angst vor dem Tod nehmen und nicht selten zur Versöhnung mit den Angehörigen beitragen.

Fazit: Hilfreiche Lektüre für alle, die mit Kranken und Sterbenden zu tun haben.

Michael Mogel



Verlag: Andi Weiss, 2022
136 Seiten, 14,95 Euro
ISBN: 428-0-000-63802-1

Andi & Martina Weiss **Trauer sucht Trost**

Impulse, die das Leben wieder schöner machen

Was sucht die Trauer? ... den Trost. Ja, echten und heilenden Trost suchen viele – ihn zu finden ist kostbar.

Andi Weiss, Mutmacher und Sinncoach und seine Frau Martina, Psychotherapeutin und Songwriterin, bieten Trostimpulse. Ihr Buch ist mit Einfühlsamkeit und Detail für das Schöne gestaltet. Man findet kreative Impulse wie eine Playlist für Trauernde, ein Plädoyer fürs Weinen, einen Spickzettel für den Umgang mit Trauernden und vieles mehr. Es wird Raum geschaffen, Wut, Trauer und Freude zuzulassen, Abschied zu nehmen und Trost im Rahmen des Glaubens wiederzufinden. Das Ganze erhält durch farbenfrohe Illustrationen eine besondere Note. Durch das Impulsformat muss man nicht von vorne nach hinten, sondern kann auch hin und her lesen – ganz wonach einem gerade ist.

Fazit: Farben, Kreatives und Reflexionen zur Trauerbewältigung? Tatsächlich, wenn man sich darauf einlässt: wohltuend für die Seele – auch für die der Männer.

Samuel Wolff

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!

DEN KABELSALAT DER TRAUER ENTWIRREN

Gibt es eine gute Art zu sterben? Niemand wünscht sich – oder Angehörigen – einen langsamen und schmerzhaften, aber auch keinen unvorhersehbaren und schockierenden Tod. Mein Großvater wollte an seinem Todestag ein Steak essen, sich von seinem Hund verabschieden und in der Ewigkeit aufwachen, ohne jemandem zur Last gefallen zu sein. – Gott hat ihm diesen Wunsch erfüllt, bis hin zum Steak!

SCHWELGEN IN EINEM GEFÜHL DER UNSTERBLICHKEIT

Solange wir leben, schwelgen wir gerne in einem Gefühl der Unsterblichkeit, saugen jeden letzten Tropfen Freude und Sinn aus diesem Leben heraus – und wollen nicht an unseren Verfall oder den Verlust von allem denken. Die Medien wollen uns weismachen, dass wir mit den richtigen Cremes, Diäten und Sportprogrammen (und vielleicht sogar ein wenig Kryotechnologie!) niemals die Gänseblümchen in die Höhe schieben müssen. Tatsache ist, dass wir alle eines Tages unseren irdischen gegen einen jenseitigen Körper eintauschen müssen.

WIE EIN KABELSALAT

Wir müssen wissen: Ein Trauerprozess ist chaotisch, unvorhersehbar und zeitaufwendig! Jeder, der schon einmal die Kabel hinter der Stereoanlage oder die Halsketten im Schmuckkästchen seiner Frau entwirren musste, weiß, wovon ich spreche: Am Anfang wird alles verknotet und verwirrend sein, und man steht vor einer schier unlösbaren Aufgabe. Das gilt auch für Männer, die alles ordentlich beschriftet und mit Kabelbindern zusammengehalten haben! Man muss einen Strang nehmen und ihn vorsichtig durch die anderen ziehen, bis sich die Knoten lösen, und manchmal geht es schneller als man denkt. Ein anderes Mal wird man fluchen und sich fragen, ob man das Chaos jemals beseitigen kann!

Es bringt nichts, sich diese Verwirrung und negativen Gefühle wegzuwünschen. Man muss sich einfach entscheiden und zähneknirschend durchhalten – ein schmerzhaftes Gefühl nach dem anderen.

GOTT HÄLT UNS AUS

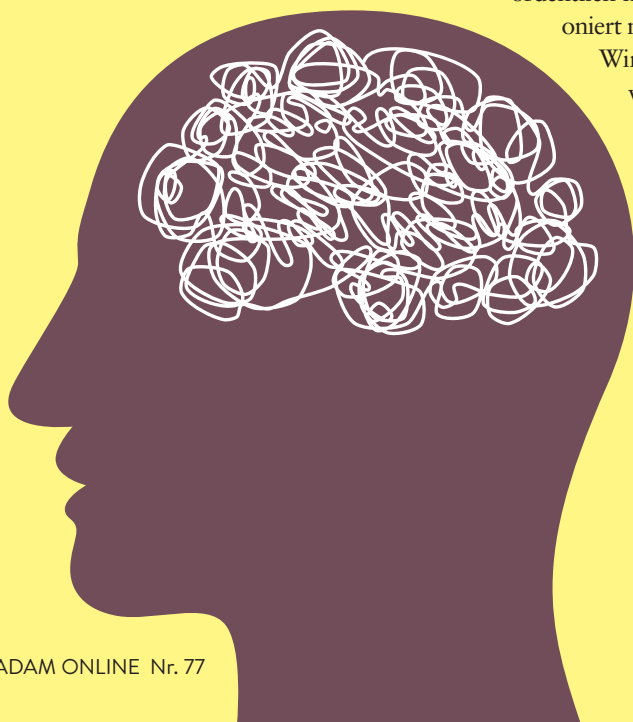
Viele Menschen würden ihre Gefühle gerne in Schubladen stecken und alles sauber und ordentlich halten, aber Trauer funktioniert nach ihren eigenen Regeln! Wir dürfen im Trauerprozess wissen, dass Gott mit der ganzen Palette von Gefühlen umgehen kann, mit denen er uns geschaffen hat.

König David ist ein hervorragendes Beispiel für jemanden, der fähig war, seine Trauer und seinen Zorn auszudrücken (vgl. 2 Samuel 12) – und schließlich zu akzeptieren, was er nicht ändern konnte. Wenn wir seine Psalmen lesen, sehen wir, dass „der Mann nach Gottes Herzen“ sein Herz mit Hingabe vor Gott ausschüttete. Er wusste nämlich, dass Gott mit seiner manchmal rohen Menschlichkeit umgehen konnte.

DIAGNOSE KREBS

Ich habe immer den Film „Mein Leben“ mit Michael Keaton gemocht: Die Hauptfigur Bob Jones durchlebt alle möglichen Gefühle, als er die Diagnose einer aggressiven und tödlichen Form von Krebs erhält. Zum ersten Mal in seinem Leben beginnt er, seine Beziehungen in Frage zu stellen und sich dem Schmerz seiner Kindheit und der Unversöhnlichkeit zu stellen, die ihn so lange belastet haben. Aus dem Lebensende von Bob Jones kann man wertvolle Lehren ziehen, und ich kann den Film nur sehr empfehlen, wenn man einen Ausgangspunkt für den eigenen Trauerprozess sucht.

Welch ein Trost zu wissen, dass es einen liebenden Vater gibt, der uns in unserer Trauer nie verlässt und in dessen Armen wir für immer geborgen sind! Es macht Mut zu wissen, dass Gott mit dem Chaos unserer Trauer umgehen kann. Er kann uns mitten in unserem Verlust an einen Ort der Annahme und des Friedens führen ...



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.

BÜCHER & MEHR

Hier finden Sie
Bücher und andere
empfehlenswerte
Produkte für Männer.

[www.adam-online.de/bestellung/
maennersachen/](http://www.adam-online.de/bestellung/maennersachen/)



Intensiv-Seelsorgewochen in Dänemark
2024 für Frauen und Männer ...

Jetzt Flyer
anfordern
für 2024!

... und mehr:
Beratung, Heartsync, Seminare, Supervision



Kanu-Tour
in Schweden 2024
für Männer

www.live-gemeinschaft.de

ISRAEL IN NOT

Helfen
Sie jetzt mit
Ihrer Spende:
icej.de

Das Notfall-Team
der ICEJ hilft an
vorderster Front.



Unterstützen Sie unsere
Hilfsprojekte in Israel!

ICEJ  INTERNATIONALE
CHRISTLICHE
BOTSCHAFT
JERUSALEM

ADAM ONLINE IM ABO

Gegen freiwillige Spende – keine Abogebühren!

Abo jederzeit fristlos und formlos kündbar

Mehrfach-Abos und kostenlose
Verteil exemplare erhältlich

Mehr Infos: www.adam-online.de

 **rigatio**
Kurs- und Studienmaterial

NEU!



EUR 18,95

**Ein Bibelkurs
zum Umgang
mit Geld**

Deborah Nayrocker

Ausgewogen leben

Ein Bibelkurs zum Umgang mit Geld

Broschiert, 240 Seiten; Format: 20 x 27 cm

ISBN: 978-3-95790-083-8; Best.-Nr.: 682083

Zusatz-
material
online



Überall im Buchhandel oder direkt bestellen:



rigatio Stiftung gGmbH
Carl-Benz-Straße 2
57299 Burbach
rigatio.com

TOD

Der Tod wartet auf mich, Herr,
das weiß ich.
Tag und Nacht wartet er neben mir.
Die Wand, die mich von ihm trennt,
ist nur aus dünnem Papier.

Ich tu nur so,
als wäre alles wichtiger als
der Tod dahinter,
ich ahne seinen Schatten
und weiß eine Menge Dinge zu tun,
die mich von ihm ablenken.

Wenn ich vor ihm stehe, Herr,
dann gib mir einen guten Abschied
von denen, die ich liebe.
Dann tröste mich in der Einsamkeit
dieser Reise
und führe mich zu einem Abenteuer,
das alles übertrifft,
was ich bisher weiß.

Quelle: Peter Modler, *Für Wanderer und Krieger, Männergebete*,
Herder Verlag, Freiburg 2004, S. 59 –
Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Verlags