

# ADAM ONLINE

Für den  
Mann mit  
Werten

78

Die Mut-Formel

Vom Burn-out  
in die Berufung

Wer ist der Regisseur  
in meinem Leben?

**ABENTEUER LEBEN**

# INHALT

## 04 | THEMA WER IST DER REGISSEUR IN MEINEM LEBEN?



## 06 | THEMA KNOCK-OUT IN DER ZWÖLFTEN RUNDE

Wie ein Burn-out zur eigentlichen  
Berufung führte



## 08 | THEMA DEM LEBEN ENTGEGEN

Paulus über Taufe, Auferstehung und den  
neuen Menschen



## 11 | BERUF & BUSINESS „MEHR ÄRSCHEN IN DEN SATTEL BRINGEN“

Interview mit FESCHD-Unternehmens-  
gründer Simon Josenhans



## 14 | EVA ONLINE MATHE FÜR MUTIGE



## 16 | DAS LETZTE WORT LEBEN IN FÜLLE



### 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

Daxiao Productions  
(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!*

# ABENTEUER LEBEN

Bei meiner Verlobung sagte ich zu meiner späteren Ehefrau: „Ich kann dir nicht versprechen, dass wir reich werden, aber ich verspreche dir, dass wir ein abenteuerliches Leben haben werden!“ – Rückblickend auf unser bisheriges Eheleben kann ich sagen: Ich habe mein Versprechen gehalten! Unser Leben war und ist abenteuerlich, immer wieder haben wir unkonventionelle Wege eingeschlagen – gerade, was die Arbeits- und Wohnsituation betraf. Manche haben uns für verrückt erklärt für bestimmte Entscheidungen.

Ja, das Leben ist ein Abenteuer – auch ohne, dass wir uns bewusst dafür entscheiden! Vieles entzieht sich unserer Kontrolle, wir werden mit Ängsten und Herausforderungen konfrontiert, manchmal scheitern wir. Das alles gehört zu einem Abenteuer. Und mögen wir besonders als Männer nicht Abenteuer?

Doch es gibt auch einen weiteren Aspekt: Tief im Herzen verspüren wir vielleicht eine bestimmte Sehnsucht, an die wir uns aber nie ran trauen. Wir haben uns immer wieder für den Weg der Sicherheit entschieden. Wir wollten „vernünftig“ sein oder haben auf die Warnungen der anderen gehört. Das muss nicht immer falsch sein, aber manchmal verpassen wir gerade dadurch das Eigentliche.

Es muss noch nicht zu spät sein, diesen tiefen Sehnsüchten – und damit potenziellen Abenteuern – nachzuspüren und sie auszugraben. Gibt es eine Erfolgsgarantie? Nein! Das gehört ja zu Abenteuern. Es ist ein Wagnis, und es kann schiefgehen. Aber ich finde es schlimmer, sich nie getraut zu haben und das später zu bereuen.

Ein paar Konkretisierungen finden Sie in dieser Ausgabe. Sie werden von Menschen lesen, die sich getraut haben – trotz Ängsten und mitunter nach Krisen. Lassen Sie sich von ihnen ermutigen, Ihren Traum (doch noch) zu leben!

Gute Impulse, die Sie voranbringen, wünscht Ihnen



Emmerich Adam  
Chefredakteur



# WER IST DER REGISSEUR

**A**blaufproben gehören im Fernsehen zum Alltag: Vor jeder Aufzeichnung, jeder Livesendung wird mit allen Beteiligten geprobt. Dabei spielt der Regisseur die zentrale Rolle. Er ist der Bestimmer, der aus dem Regieraum die Abläufe koordiniert und allen Mitwirkenden – auch dem Moderator – klare Anweisungen gibt.

Viele Jahre habe ich in beiden Rollen gearbeitet: häufig als Redaktionsleiter vor der Kamera die Gäste einer Talkshow interviewt. Aber ich habe auch als Regisseur hinter der Kamera die Sendung geleitet, klare Anweisungen gegeben und auch das Team motiviert.

## WER HAT DAS SAGEN?

Dieses Bild aus dem Fernsehalltag ist für mich eine gute Allegorie. Welches Rollenbild leitet mich: Bin ich der Regisseur in meinem Leben? Oder geben mir andere die Anweisung, was ich zu tun habe? Spiele ich nur eine Rolle in meinem Lebensstück? Oder halte ich selbst die Fäden in der Hand? Ich finde, das sind zentrale Fragen, die in unterschiedlichen Lebensphasen von Bedeutung sind. Als Kind hatten meine Eltern die Regie. Mittlerweile bin ich über 60 Jahre alt, doch manche Regieanweisungen sind auch heute noch präsent, obwohl meine Eltern längst gestorben sind. Das können banale Anleitungen sein: „Iss deinen Teller leer, lass nichts verkommen.“ Die Erfahrungen einer Kriegsgeneration, die selbst Hunger erlitten hatte und deshalb nichts leicht wegwerfen wollte, was noch von Nutzen sein konnte.

## FESTLEGUNGEN ALS BLOCKADEN

Schwieriger sind Regieanweisungen, die uns bis heute blockieren: Du kannst nicht zeichnen, nicht musizieren, nicht vor fremden Menschen reden. Die Liste ließe sich endlos fortsetzen. In der Transaktionsanalyse spricht man vom sogenannten Eltern-Ich, in dem die Aussagen von Mutter und Vater gespeichert sind. Sie plo-

pen im Laufe des Lebens wie innere Anweisungen hoch und beeinflussen unser Handeln. Manche äußern sich auch als Ängste und Sorgen: Das schaffst du nicht. Plötzlich stehen wir in banalen Alltagssituationen wie vor einer großen Schlucht, die es zu überwinden gilt. Entscheidend ist die Frage: Glaube ich der Stimme, die mir wie im Fernsehstudio die Anweisungen gibt? Oder wage ich es, meinen eigenen Weg zu finden und zu gehen?

## SICH UNGELÖSTEN KONFLIKTEN STELLEN

Über die Jahre habe ich eine Gefahr erkannt: Wenn ich meinen Ängsten und der Versöhnung mit meinen eigenen dunklen Stellen ausweiche, werden sie nicht kleiner. Im Gegenteil: Sie wachsen. Denn das bekommt Macht über mein Leben und meine Entscheidungen, was ich nicht handhaben oder gestalten kann.

Deshalb möchte ich über ungelöste Konflikte sprechen, die allzu gern in den Schatten geschoben werden. Ich selbst bin ein sehr harmoniebedürftiger Mensch. Wenn es nicht sein muss – so mein natürliches Verhalten –, gehe ich einer Konfrontation möglichst aus dem Weg. Meine Sehnsucht nach Harmonie führt in diesem Moment Regie. Doch über die Jahre habe ich gelernt, welche Kraft ungelöste Konflikte mit der Zeit entwickeln können. Sie werden zu tickenden Zeitbomben, die plötzlich detonieren können und großen Schaden anrichten. Da ich das im beruflichen und auch im privaten Bereich schon öfter erlebt habe, versuche ich, diese emotionalen Bomben möglichst früh zu entschärfen, damit sie nicht später ungewollt hochgehen.

Das bedeutet: Ich versuche das, was mich ärgert, erst einmal für mich zu begreifen und in Worte zu fassen. Was stört mich und warum? Liegt es wirklich an meinem Gegenüber oder vielleicht an meinen Erwartungen? Häufig wird mir bewusst, dass dieser schwelende Konflikt durch mangelnde Kommunikation entstanden ist. Warum habe ich nicht recht-

zeitig meine Wünsche geäußert? Wenn es um Geld geht, merke ich, wie wichtig eine frühzeitige Klärung der gegenseitigen Erwartungen ist: Welche Leistungen wünsche ich? Was bin ich bereit, dafür zu bezahlen?

## DAS PROBLEM MIT DEM STEUERBERATER

Dazu ein konkretes Beispiel: Durch den Umzug nach Nordhessen hatte ich in den letzten Jahren mit unterschiedlichen Steuerberatern zu tun. Was ich von unserem ersten Steuerberater gewohnt war, machten andere ganz anders. Das führte zu Irritationen. Am Ende des Jahres gab es unerwartet einen Konflikt mit dem Steuerberater, der für weniger Buchungen höhere Kosten verlangte. Im Gespräch wurde dann klar, dass er für den Arbeitsvorgang zwei Mitarbeiter beschäftigte, die jede Buchung doppelt machten. Doppelte Zeit für denselben Vorgang. Das Problem war die Software, die keine Zahlungen exportieren kann.

In mir sammelte sich der Ärger: Hatten wir diese Fragen und auch das Vorgehen nicht bei der Auftragsvergabe klar besprochen? Warum meldete sich der Steuerberater erst am Ende des Jahres und nicht schon nach einem Monat, um eine Lösung zu finden? Dann überlegte ich mir, wie ich die Situation deeskalieren kann, damit sie nicht explodiert. Ich wollte den neuen Steuerberater nicht gleich wieder verlieren. Aber für doppelte Arbeit bezahlen, weil die Software nicht wie beim alten Steuerberater funktioniert – das wollte ich auch nicht. Wir einigten uns auf einen finanziellen Kompromiss. Doch so richtig befriedigend war es für beide Seiten nicht. Der Konflikt schwelte weiter und ließ sich nicht klären. Nach drei Jahren trennten wir uns. Heute frage ich mich: Warum nicht früher?

Mir wurde durch dieses Beispiel bewusst: Im Schatten unserer Persönlichkeit gibt es blinde Flecken. Punkte, die wir nicht wahrhaben wollen – und zwar auf beiden Seiten.



# IN MEINEM LEBEN?

## LEIDENSCHAFT STATT ANGST

In der Reflexion habe ich gemerkt, dass in dieser Situation meine eigene Angst die Regie hatte: die Angst, an unserem neuen Wohnort eine neue Geschäftsbeziehung zu verlieren. Statt zu kündigen, ging ich faule Kompromisse ein – mit mir selbst und der schlechten Leistung meines Gegenübers. Doch Angst ist ein schlechter Ratgeber. Wenn sie die Regie führt, laufe ich Gefahr, auf kleiner Flamme zu leben. Ich unterdrücke meine Gefühle (Angst, Trauer, Schmerz) und nivelliere damit mein Leben.

Deshalb entscheide ich mich immer wieder für die Leidenschaft. Sie ist ein starkes Gefühl und lebt von Höhen und Tiefen. Leidenschaft in Beziehungen, gemeinsam für eine Sache zu kämpfen. Projekte, die verändern, in denen es um etwas geht. Aber auch die Leidenschaft für authentische Beziehungen und für ehrliche Kommunikation.

Heute versuche ich, meine Anteile in Konflikten so gut wie möglich wahrzunehmen und zu lösen. Das ist Teil meiner Regiearbeit. Doch auf die Entscheidungen meines Gegenübers habe ich nur begrenzt Einfluss. Ich kann es thematisieren, konkrete Lösungsvorschläge machen. Doch wenn der andere nicht will, bleibt mir nur eine Option: mich selbst zu lösen. Im beruflichen Bereich einen Vertrag aufzulösen. Mich im Privaten aus der Beziehung zu lösen oder aus diesem Themenfeld, das sich nicht lösen lässt.

## WEITE UND VIELFALT STATT ENGE GRENZEN

Ich greife zum Schluss noch einmal das Bild vom Fernsehstudio auf. Wenn der Regisseur keine Lust hat und Dienst nach Vorschrift macht, darf der Moderator nur von einem Punkt die Sendung moderieren. Warum? Weil in der Regel im Studio ein Punkt optimal ausgeleuchtet ist. Das heißt: Der Radius des Moderators in der Sendung beschränkt sich auf nur einen Meter, obwohl das Studio 200 Quadratmeter groß ist.

Will sich der Moderator bewegen, muss er mit dem Regisseur verhandeln. Das bedeutet Konflikt und Arbeit für den Kameramann. Er muss die Scheinwerfer bewegen und einen zweiten oder gar dritten Punkt ausleuchten – oder sogar das ganze Studio. Viele machen das nicht, weil sie die Angst vor einem Konflikt leitet: Muss das wirklich sein? Ja, es muss sein, damit Weite und Vielfalt in die Sendung kommt.

Unvergesslich ist für mich eine Sendung der ARD-Tagesthemen. Anlässlich des Todes von Robin Williams blieb die Moderatorin Caren Miosga nicht brav hinter ihrem Pult stehen, sondern stieg auf die Theke im Nachrichtenstudio: „Mit dieser Geste verneigen wir uns vor einem der größten Schauspieler. Oh Captain! My Captain! An den großen Robin Williams!“ Es war ein Gänsehautmoment im deutschen Fernsehen. Auch sie musste sicher-

lich ihre Ängste überwinden, um barfuß vor einem Millionenpublikum zu stehen. Doch damit hatte Caren Miosga klar gemacht, dass sie ihren Radius so weit wie möglich ziehen möchte, um ihr Leben auf großer Flamme zu leben.



## 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](http://www.rainerwaelde.de)*

*Mit seiner Frau leitet er die Gutshof Akademie südlich von Kassel. – Der Text ist ein Auszug aus Rainer Wälde's Buch „Der goldene Schatten“. Eine Buchrezension finden Sie hier auf Seite 13.*



# KNOCK-OUT IN DER ZWÖLFTEN RUNDE

## Wie ein Burn-out zur eigentlichen Berufung führte

**E**s ist Sonntagmorgen. Ich will mich schnell anziehen und für den Gottesdienst fertig machen. „Was machst du da!“ – Dieser Ausspruch meiner Frau lässt mich innehalten. Verdutzt schaue ich an mir herunter – und bemerke, dass ich mir eine zweite Unterhose angezogen habe! Diese Situation ist sinnbildlich für meine Lebenssituation zu diesem Zeitpunkt: Burn-out! Nichts geht mehr! Wie konnte es überhaupt so weit kommen?

Zugegeben, mein Zusammenbruch kam für Außenstehende nicht ganz überraschend: Schon über Jahre hatte ich Raubbau an meinem Körper – und damit auch an meiner Seele – betrieben. Auf der „Autobahn des Lebens“ (Ausdruck eines Freundes für die Jahre zwischen 30 und 45), hatte ich als Förderschullehrer mit geistig behinderten Kindern gearbeitet und immer wieder folgenden Satz gehört: „Das, was du machst, könnte ich nicht!“

Für mich stellte meine berufliche Aufgabe jedoch keine Belastung dar; vielmehr hatte ich das Gefühl, mich in der Schule zu erholen. So konnte ich mich über die Schulferien viele Jahre gar nicht freuen – im Gegensatz zu meinen Kollegen. Denn die eigentliche Herausforderung wartete auf mich zu Hause in meiner Familie. Das Leben mit drei kleinen Kindern ist häufig bunt, lebhaft und herausfordernd. Hinzu kam, dass unser Familienleben durch ein Kind mit Besonderheiten noch gründlicher durcheinandergewirbelt wurde.

### EINE FOLGENSCHWERE ENTSCHEIDUNG

Seit vielen Jahren beschäftige ich mich intensiv mit dem Thema „Mannsein“, und ich leite eine Männergruppe. Die zentrale Bedeutung des Vaters für das Leben seiner Kinder ist mir dadurch sehr bewusst geworden.

Da mein eigener Vater früher viel beschäftigt war, konnte ich als Kind eher wenig Zeit mit ihm verbringen – ein Umstand, den ich heute immer noch in mir spüre. Mit einem Hunger nach väterlicher Liebe, Zuwendung und Bestätigung stolperte ich Jahrzehnte lang durch mein Leben, ohne genau zu wissen, was mir eigentlich fehlte.

Durch Seelsorge und die intensive Auseinandersetzung im Rahmen meiner Ausbildung zum seelsorgerlichen Begleiter verstehe ich mich in meinem Erleben und Handeln mittlerweile immer besser. Gott sei Dank durfte ich dadurch vieles aufarbeiten und innere Heilung erfahren.

Da ich aufgrund meiner Geschichte für meine Kinder der „beste Vater der Welt“ sein wollte, traf ich letztlich die folgenschwere Entscheidung: Die Zeit, die ich zu Hause bin, gehört meinen Kindern! Also wollte ich meine Aufgabe besonders gut machen und für meine Kinder jederzeit verfügbar sein. Diese Entscheidung mag ehrenwert klingen, sie mündete aber in einer Katastrophe: Über die Jahre wurde ich immer frustrierter, antriebsloser und gereizter. Es ging immer weiter bergab mit mir. Meine Lebensfreude wich zunehmend einer Schwermut. Die falsch verstandene Hingabe an meine Familie hatte die völlige Aufgabe meiner selbst zur Folge.

### DER GROSSE KNALL

Eines Abends geriet ich in einen Konflikt mit einem meiner Kinder. Ich schrie es an und verpasste ihm sogar den sprichwörtlichen „Arschtritt“! Daraufhin brannten bei mir alle Sicherungen durch: Ich verließ fluchtartig das Haus und irrte trotz Gewitter und Regen in der Gegend herum.

Was hatte ich nur getan? Ich wollte doch der beste Papa sein! Und beste Papas machen so etwas nicht! Ich war entsetzt über mich und mein Verhalten. Innerlich zerbrach etwas in mir. Es war so, als hätte mir jemand den Stecker gezogen. Oder als wäre ich wie ein Stock durchgebrochen. Nichts war wieder so wie vorher.





Von da an war ich kraftlos, ich konnte für Monate nicht mehr zur Arbeit gehen und war unfähig, jemanden um mich herum zu ertragen. Ich war kaputt, obwohl ich bis dahin mit dem Trugschluss durch mein Leben gegangen war, dass ich unkaputtbar bin! Selbst die Stunden in der Hängematte, die Vormittage ganz allein und der häufige Rückzug konnten diesen schwierigen Zustand nicht beenden.

## MEIN WEG DER WIEDERHERSTELLUNG

Dann kam dieser Morgen mit der zweiten Unterhose – und mit ihm die Einsicht, dass irgendetwas passieren muss. Dass ich Hilfe benötige, wenn ich aus diesem Loch je wieder herauskommen und das Tageslicht erblicken möchte.

So beantragte ich eine Reha in einer christlichen Einrichtung. Das war mir wichtig, da mir letztendlich nur Gott wieder aufhelfen konnte. Von der Beantragung bis zum Start der Reha-Maßnahme vergingen etwa vier Monate – für mich eine unerträglich lange Zeit des Wartens. Auch der zwischenzeitliche Versuch, wieder zu arbeiten, scheiterte bereits nach ein paar Schultagen.

Die Zeit in der Reha brachte schließlich die Veränderung. Dort hatte ich genügend Ruhe und Abstand, war viel spazieren und bekam viele gute Impulse. Durch die wunderbare Begleitung eines weisen Therapeuten konnte ich einige Lebenslügen aufdecken und mit falschen Lebensmustern brechen. Doch das Wichtigste war: Ich fand mich selbst wieder! Nach den Jahren der Selbstaufgabe kam ich meinen Bedürfnissen, Wünschen und Träumen auf die Spur und kam mit mir selbst wieder in Kontakt.

Gott stellte mich durch Menschen wieder her, doch nicht zu dem, der ich vorher gewesen bin. Von den früheren 100 Prozent Energie bekam ich gefühlt nur noch 70 Prozent zurück, und das ist bis heute so. Ich bin allgemein weniger belastbar als vorher und muss mir von daher meine Kräfte gut einteilen – und manchmal auch Dinge absagen. Aber ich lebe seitdem bewusster und achte auf mich. Ich stelle meine Bedürfnisse nicht mehr ganz hinten an, sondern nehme sie wahr und mich dadurch wichtig.

## EIN ALTER TRAUM ERWACHT

Noch etwas anderes passierte durch diesen Zerbruch: In der Reha hatte ich an einem Abend ein Gotteserlebnis! Er zeigte mir, dass etwas Neues und Wildes auf mich wartet, das unmittelbar etwas mit meinem Zerbruch zu tun hat.

An einem Abend in der Männergruppe kam ich meiner über die Jahre verloren gegangenen Vision für unser Leben als Ehepaar auf die Spur. Und so wagte ich mit meiner Frau den Schritt, den wir bereits als junges Paar vor etwa 20 Jahren geträumt hatten: ein „Auszeithaus“ für Menschen in akuten Krisensituationen zu gründen. So wurde die „Atempause“ (s. Kasten) geboren! Zunächst nur in unseren Gedanken, dann auf Papier. In dieser Zeit der Sichtung und Planung konnten wir uns vielfältig auf diese Aufgabe vorbereiten. So machte ich eine Fortbildung in Gebetsseelsorge und Lebensberatung, wodurch ich viel für die Begleitung von Menschen lernen und gleichzeitig in meinem eigenen Leben „aufräumen“ konnte. Es folgte der Abschluss als seelsorgerlicher Begleiter. Zusätzlich ließen sich meine Frau und ich gemeinsam als Paarberater ausbilden, und seitdem begleiten wir mehrere Paare auf ihrem gemeinsamen Weg.

## DER START DER ATEMPAUSE

Letztes Jahr brachen wir dann tatsächlich auf, wir verließen unser gewohntes und geliebtes Umfeld und zogen als ganze Familie ins Allgäu. Gleichzeitig stiegen wir aus unseren Berufen aus und gaben damit als Lehrer auch die Sicherheiten einer Verbeamtung auf Lebenszeit auf. Zugegeben – dieser Schritt fiel uns alles andere als leicht, und wir rangen immer wieder mit uns und mit Gott über diese Entscheidung. Jetzt, da wir den Schritt aus dem sicheren Boot gegangen sind, fühlt es sich richtig und gut an! Wir haben den Eindruck, dass Gott selbst uns dieses Projekt schon vor 20 Jahren aufs Herz gelegt und jetzt wiederbelebt hat. Mit diesem Gefühl und dem Wissen, dass Gott mit an Bord ist, waren wir letztendlich bereit, unsere Berufe zu verlassen, um unserer eigentlichen Berufung zu folgen. Es ist kein sicherer Weg, aber ein spannender – und wir sind neugierig darauf, ihn zu gehen!

### CHRIS BOY



war Förderschullehrer und ist seit August 2023 Projektleiter der „Atempause“ und seelsorgerlicher Begleiter. Er ist verheiratet und Vater von drei Kindern.



**ATEMPAUSE**  
KOMM WIEDER ZU DIR

Die „Atempause“ bietet Menschen in akuten Krisensituationen die Möglichkeit, für ein bis zwei Wochen in einer Wohnung im Allgäu zu wohnen und damit Abstand von einer bedrückenden Situation oder herausfordernden Umständen zu bekommen. Durch tägliche seelsorgerliche Gespräche kann eine Aufarbeitung der belastenden Situation beginnen und auf Wunsch auch nach dem Aufenthalt fortgeführt werden. Ziel ist, dass die Gäste der Atempause gestärkt, mit neuer Hoffnung und einer veränderten Perspektive an ihren Wohnort zurückkehren können. Weitere Infos finden Sie unter: [www.meineatempause.de](http://www.meineatempause.de)



# DEM LEBEN ENTGEGEN



© Romolo Tavani (shutterstock)

**W**ir wurden ja mit ihm begraben durch die Taufe auf den Tod, damit auch wir, so wie Christus durch die Herrlichkeit des Vaters von den Toten auferweckt wurde, in der Wirklichkeit des neuen Lebens wandeln. Wenn wir nämlich mit der Gestalt seines Todes verbunden wurden, dann werden wir es auch mit der seiner Auferstehung sein.“ (Röm 6,4f.)

## OSTERNACHT ALS NACHT DER NÄCHTE

Die Osternacht ist die „Nacht der Nächte“, die Nacht des Durchgangs vom Tode ins Leben, die Nacht, in der wir die Auferstehung unseres Herrn Jesus von den Toten feierlich und sehr symbolhaft vergegenwärtigen. Die eingangs angeführte Perikope ist die einzige neutestamentliche Lesung aus der Fülle der acht Osternachtsperikopen, und sie ist dem Römerbrief entnommen. Dieser gilt als theologisch wichtigstes „Ver-

mächtnis“ des Paulus, welcher in diesen wenigen Zeilen den Urgrund der christlichen Hoffnung freilegt.

Es geht um das Leben und um die Überwindung der Sünde und des Eigenwillens. Auch im Tod geht es um das Leben. Gott will, dass wir leben. Paulus sieht im schmerzvollen Schicksal Jesu das Leben aller Christen vorgebildet. Sie wandeln mit Jesus jetzt schon in der Wirklichkeit des neuen Lebens.

## DIE AUFERSTEHUNG BEGINNT HIER UND HEUTE

Nach jüdischem Denken gibt es vorrangig das Leben hier auf dieser Erde. Im Alten Testament gibt es zwar vereinzelt Hinweise auf ein ewiges Leben (z. B. in den Psalmen und im Buch Daniel), aber eine ausgeprägte Jenseitsvorstellung ist sozusagen erst dem Christentum entwachsen. Trotzdem meint Auferstehung kein ausschließlich postmortales Ereignis, sie beginnt vielmehr hier und

heute – sozusagen mitten im Leben. Jetzt ist die Zeit aufzustehen vom Tod, jetzt ist die Stunde! Auferstehung ist kein abstraktes, utopisches Widerfahrnis, sondern der Inbegriff und die Erfüllung all unserer Hoffnungen. Wir dürfen sie auf dieser Erde schon in kleinen Schritten verkosten.

## FRAGEN AN DIE EWIGKEIT

Es gibt viele Fragen um das Geheimnis der letzten Auferstehung, denn der Tod hat etwas Irritierendes an sich: Was kommt unmittelbar nach dem Tod? Was geschieht mit der Seele? Wie und wann werden die Toten leiblich auferstehen? Wie alt werden die Toten bei der Auferstehung sein? Werden letztlich alle gerettet?

Wir sind Menschen, und wir denken allzu menschlich. Unsere Fragen sind berechtigt, aber sie sind auch sehr irdisch. Sie beschäftigen den Menschen seit jeher, und die Bibel, vor allem das Neue Testament, kann uns Hinweise geben, die unsere Hoffnung



# Paulus über Taufe, Auferstehung und den neuen Menschen

auf das Leben danach stärken und ein Stück weit verständlicher machen:

## AUFERSTEHUNG IM NEUEN TESTAMENT

Das Neue Testament spricht sehr entschieden von der „Auferstehung des Fleisches“, von einer Auferstehung des ganzen Menschen. Die Grenze des Sterblichen, die Grenze des Vergänglichen wird also durchbrochen und überwunden, sie wird in eine Dimension verlegt, die uns als ganze Menschen mit Haut und Haar – allerdings in einer uns noch unbekanntem Existenzweise – neu erstehen lässt.

Im Griechischen gibt es übrigens für die drei deutschen Verben *erstehen*, *auferstehen* und *aufstehen* nur ein Wort: *anistemi*. Dieses ist profaner Natur und wird genau so ins Religiöse übertragen. Daraus kann man ableiten, dass sich „Auferstehung“ auch und gerade mitten im Leben, zwischen ungebügelten Wäschebergen, schreienden Kindern und aufgeschobenen Steuererklärungen ereignen möchte.

## EINE KRANKE UND SÜNDHAFTE WELT

Unsere Welt krankt in vielerlei Hinsicht, und die dunklen Mächte des Todes scheinen vielerorts zu überwiegen: Terror, Hunger, Umweltzerstörung, ungerechte Güterverteilung usw. bedrohen das gelingende Leben in vielen Teilen der Erde. Für Paulus jedoch ist mit der Taufe der von der Sünde beherrschte Leib grundsätzlich überwunden, und wir sind nicht länger Sklaven der Sünde. Diese stellt für ihn nicht nur eine individuelle moralische Kategorie dar, sondern bringt vor allem die angesprochenen sozialen, krankmachenden, menschenverachtenden, strukturellen Verflechtungen mit sich. Die Getauften widersagen der Sünde und gebieten ihrem zerstörerischen Wüten Einhalt.

## WIR SIND IN DER TAUFTE DER SÜNDE GESTORBEN

Im Römerbrief lesen wir auch, dass wir durch die Taufe der Sünde gestorben sind und nun als neue Menschen leben dürfen. Das urchristliche Taufritual kam einer To-

deserfahrung durch komplettes Untertauchen ins fließende Wasser sehr nahe. Wer sich dann aus dem Wasser erhob, war umgeben von Luft, die ihn in Christus frei atmen ließ. Tatsache ist: Je mehr wir uns von den strukturell bedingten Zusammenhängen, die das Leben auf Erden so schwer belasten, lossagen, desto freier werden wir für ein neues Leben mit Christus. Auch das wird uns nur in kleinen Schritten gelingen. Wenn wir beispielsweise unsere Flügel und Autofahrten einschränken, wenn wir regional einkaufen, wenn wir Patenschaften mit Kindern in der Dritten Welt eingehen, wenn wir öffentlich Meinung bilden usw.

## DER TOD HAT NICHT DAS LETZTE WORT

Der Tod hat auch in diesem Leben nicht das letzte Wort, denn der gläubige Mensch setzt ihm ein klares Ja zum Leben entgegen. Er hofft wider alle Hoffnung und wird nicht müde, im Dunkel der Nacht ein Licht der Liebe und der Orientierung zu entzünden.

So kann es sein, dass eine Witwe, die ihren Mann betrauert, nach einer gewissen Zeit den verstaubten Brautstrauß vom Kasten holt, um ihn der Weite des tiefen Ozeans zu übergeben. Mit diesem Ritus wird sie ihrem Versprechen „bis dass der Tod uns scheidet“ gerecht, sie akzeptiert die Grenzen der menschlichen Liebe. Nun beginnt ein neuer Lebensabschnitt, und sie ist frei für eine hoffnungsvolle, neue Zukunft. Sie klammert nicht am Toten, Vergangenen, sie geht weiter, sie erhebt vom Tode ihrer Trauer und Einsamkeit zu einer sinnbetonten Zukunft.

## TRANSFORMATION DES GEGEBENEN

Auf(er)stehen und Neuanfang, das sind kraftvolle Grunderfahrungen der Jesusbewegung. Nicht nur Jesus ist nach seiner gewaltsamen Ermordung gegen den Tod aufgestanden. Es gibt viele Menschen, manche befinden sich mitten unter uns, die den Mächten der Sünde und des Todes aktiv und willentlich trotzen. Es geht dabei um die Interpretation des Erfahrenen, um

die vernunftbetonte und hoffnungsvolle Deutung der widrig anmutenden Wirklichkeit. Sie kommt einer Transformation des Gegebenen gleich, die in Tod und Gericht seine endgültige Vollendung finden wird.

## EIN ABSCHLIEßENDES, TÄGLICHES AUFSTEH-RITUAL

Wenn ich morgens aus dem Bett steige, schaue ich durch die Balkontür nach Osten. Oft blicke ich schon in die aufgehende Morgensonne hinein. Regelmäßig strecke ich dem jungen Tag meine ausgebreiteten Arme entgegen und bete:

Danke, guter Morgen,  
dass ich einigermaßen schmerzfrei  
aufstehen darf, dass ich  
gut geschlafen habe, um  
diesen Tag heute zu bewältigen.

Es ist nur ein Tag,  
aber er ist eine kleine  
Ewigkeit vor dir.

Ich umarme dich, guter Tag,  
und verspreche dir,  
heute das Beste  
aus mir herauszuholen.

Ich komme zu dir mit allen,  
die mir verbunden sind  
und vertraue darauf,  
dass du sie behütet und  
dein Licht über  
ihnen scheinen lässt.

Dazu segne mich und den ganzen  
Erdkreis in allen Ländern der Welt der  
gütige Gott, der Vater und der Sohn und  
der Heilige Geist. Amen.



### CHRISTIAN KUSTER

Diplom-Theologe, ist Familienvater, Religionslehrer, Autor und Leiter der Offenen Männerrunde in Großkarolinenfeld ([www.christiankuster.de.to](http://www.christiankuster.de.to)).

# MÄNNER-EVENTS

## DEUTSCHLAND

### MÄRZ 2024

#### 2.3.2024 Oberlausitzer Männertag

Thema: Glauben macht Freude  
Veranstalter: Männerarbeit der EVLKS – mit M. Seimer und Team  
Ort: 02699 Neschwitz  
Infos: Tel. 0351 8124250, maennerarbeit.sachsen@evlks.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

#### 2.3.2024 Männertag in Stille

Thema: Sich Gottes Gegenwart bewusst werden  
Veranstalter: Männerseelsorge Augsburg – mit Gerhard Kahl  
Ort: 87435 Kempten  
Infos: Tel. 0821 31662131, maennerseelsorge@bistum-augsburg.de, www.maennerseelsorge.bistum-augsburg.de

#### 8.-10.3.2024 Oberlausitzer Männerseminar

Thema: Stark sein trotz unserer Schwächen  
Veranstalter: Kirche im Aufbruch e. V. – mit Thomas Piehler  
Ort: 73326 Deggingen  
Infos: phermle@web.de

#### 8.-10.3.2024 Seminar

Thema: Konflikte souverän bewältigen  
Veranstalter: GRZ Krelingen – mit Ehepaar Degen  
Ort: 29664 Walsrode-Krelingen  
Infos: Tel. 05617 970145, rezeption@grz-krelingen.de, www.grz-krelingen.de/veranstaltungen

#### 9.3.2024 Elbtal Männertag

Thema: Was bleibt?  
Veranstalter: Männerarbeit der EVLKS – mit M. Albani, M. Seimer und Team  
Ort: 01129 Dresden  
Infos: Tel. 0351 8124250, maennerarbeit.sachsen@evlks.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

#### 16.3.2024 Regionaler Männertag

Veranstalter: Männerseelsorge Augsburg – mit Franz Snehotta  
Ort: 89264 Weißenhorn  
Infos: Tel. 0821 31662131, maennerseelsorge@bistum-augsburg.de, www.maennerseelsorge.bistum-augsburg.de

#### 21.3.2024 Offene Männerrunde

Thema: Von Sieg und Untergang (Joh 12,12-16)  
Veranstalter: Christian Kuster für die Kath. Pfarrei Großkarolinenfeld  
Ort: 83109 Großkarolinenfeld  
Infos: Tel. 08031 59584, ckuster@gmx.eu, www.christiankuster.de.to

#### 22.-24.3.2024 Männerbibelkurs

Thema: Person und Buch Hiob  
Veranstalter: Geist und Sendung  
Ort: 36041 Fulda  
Infos: Tel. 0661 9709970, info@geistundsending.de, www.geistundsending.de

#### 23.3.2024 Landesmitarbeiterstag

Thema: Es ist dir gesagt, Mann, was gut ist – Wofür stehst du?  
Veranstalter: Männerarbeit der EVLKS – Team der Männerarbeit  
Ort: 09217 Burgstädt  
Infos: Tel. 0351 8124250, maennerarbeit.sachsen@evlks.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

### APRIL 2024

#### 5.-7.4.2024 Seminar

Thema: Mit Skeptikern 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/veranstaltungen

#### 12.-14.4.2024 Vater-Sohn-Freizeit

Thema: Primetime mit Papa  
Veranstalter: GRZ Krelingen – mit Marco Kuhlmann & Team  
Ort: 29664 Walsrode-Krelingen  
Infos: Tel. 05617 970145, rezeption@grz-krelingen.de, www.grz-krelingen.de/veranstaltungen

#### 13.4.2024 Männerseminar

Thema: Die Liebe – ein schillerndes Thema und eine Entdeckungsreise für Männer  
Veranstalter: Männerseelsorge Augsburg  
Ort: 86391 Leitershofen  
Infos: Tel. 0821 31662131, maennerseelsorge@bistum-augsburg.de, www.maennerseelsorge.bistum-augsburg.de

#### 18.4.2024 Offene Männerrunde

Thema: Vom guten Hirten (Joh 10,11-18)  
Veranstalter: Christian Kuster für die Kath. Pfarrei Großkarolinenfeld  
Ort: 83109 Großkarolinenfeld  
Infos: Tel. 08031 59584, ckuster@gmx.eu, www.christiankuster.de.to

#### 20.4.2024 Männerseminar

Thema: Den Übergang gestalten – im Ruhestand leben  
Veranstalter: Männerseelsorge Augsburg  
Ort: 86391 Leitershofen  
Infos: Tel. 0821 31662131, maennerseelsorge@bistum-augsburg.de, www.maennerseelsorge.bistum-augsburg.de

#### 25.-28.4.2024 Männer-Rüstzeit in der Sächsischen Schweiz

Thema: Auf Fels gebaut  
Veranstalter: Männerarbeit der EVLKS – mit M. Seimer und K. Schriever  
Infos: Tel. 0351 8124250, maennerarbeit.sachsen@evlks.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

### MAI 2024

#### 3.5.2024 Männerwanderung

Thema: Eine etwas andere Vogelwanderung  
Veranstalter: Männerseelsorge Augsburg – mit Gerhard Kahl  
Ort: Allgäu, Immenstadt, Seifener Becken  
Infos: Tel. 0821 31662131, maennerseelsorge@bistum-augsburg.de, www.maennerseelsorge.bistum-augsburg.de

#### 3.-5.5.2024 Vater-Kind-Fußballcamp

Veranstalter: CVJM Männerarbeit Mitteldeutschland – mit Jens Peschel  
Ort: 07318 Braunsdorf  
Infos: http://www.cvjm-freizeiten.de

#### 4.-11.5.2024 Auszeitwoche für Männer in der zweiten Lebenshälfte

Thema: Am Horizont geht's weiter!  
Veranstalter: KAB-Bildungswerk Diözese Augsburg  
Ort: Insel Langeoog  
Infos: Tel. 0821 31663515, anmeldung@kab-augsburg.org, www.bildungswerk.kab-augsburg.org

#### 9.-11.5.2024 Fahrrad-Pilgern

Veranstalter: Männerseelsorge Augsburg  
Ort: 86941 St. Ottilien  
Infos: Tel. 0821 31662131, maennerseelsorge@bistum-augsburg.de, www.maennerseelsorge.bistum-augsburg.de

#### 9.-12.5.2024 Männercamp

Thema: Expedition zu deinem Herz (als Mann)  
Veranstalter: FreeatHeart Deutschland  
Ort: 97688 Bad Kissingen  
Infos: camp@freeatheart.de, www.freeatheart.de

#### 11.5.2024 Meditatives Bogenschießen

Veranstalter: Männerseelsorge Augsburg – mit Franz Snehotta  
Ort: 89284 Pfaffenhofen a. d. Roth  
Infos: Tel. 0821 31662131, maennerseelsorge@bistum-augsburg.de, www.maennerseelsorge.bistum-augsburg.de

#### 16.5.2024 Offene Männerrunde

Thema: Von Freude und pfingstlichem Frieden (Joh 20,19ff)  
Veranstalter: Christian Kuster für die Kath. Pfarrei Großkarolinenfeld  
Ort: 83109 Großkarolinenfeld  
Infos: Tel. 08031 59584, ckuster@gmx.eu, www.christiankuster.de.to/

#### 23.-26.5.2024 Wanderbesinnungstage für Männer

Thema: Du bist bei mir, dein Stock und dein Stab geben mir Zuversicht (Ps 23,4)  
Veranstalter: Geist und Sendung  
Ort: 36041 Fulda  
Infos: Tel. 0661 9709970, info@geistundsending.de, www.geistundsending.de

#### 24.-26.5.2024 Männer im Wald

Thema: Auszeit für Männer  
Veranstalter: CVJM Männerarbeit Mitteldeutschland – mit Friedbert Reinert  
Ort: 07806 Waldhütte Lichtenau  
Infos: http://www.cvjm-freizeiten.de

#### 31.5.-9.6.2024 Ökumenischer Männer-Pilgerweg

Veranstalter: Männerseelsorge Augsburg – mit Franz Snehotta  
Ort: von 02826 Görlitz zur Nikolaikirche in Leipzig  
Infos: Tel. 0821 31662131, maennerseelsorge@bistum-augsburg.de, www.maennerseelsorge.bistum-augsburg.de

## ÖSTERREICH

#### 12.-14.4.2024 Männerwochenende

Thema: Männer stärken für Jesus  
Veranstalter: Marked Men for Christ  
Ort: 2062 Seefeld-Kadolz  
Infos: info@markedmenforchrist.eu, www.markedmenforchrist.org

#### 25.-28.4.2024 Männerwochenende

Thema: Abenteuer Mannsein (nach John Eldredge)  
Veranstalter: team-f – mit N. Vatter und D. Friedrich  
Ort: 6342 Rettenschöss  
Infos: Tel. 0170 7854151, info@team-f.de, www.team-f.de/veranstaltung/abenteuer-mann-sein-312/

## SCHWEIZ

#### 22.-24.3.2024 Männerwochenende

Thema: Gamechanger  
Veranstalter: Männerforum  
Ort: Hotel Ländli, Ägerisee  
Infos: Tel. +41 523977007, info@maennerforum.ch, www.maennerforum.ch

Diese und weitere –  
kontinuierlich  
aktualisierte –  
Termine finden Sie  
auf unserer Website:  
[www.adam-online.de](http://www.adam-online.de)



# „MEHR ÄRSCHEN IN DEN SATTEL BRINGEN“

Interview mit FESCHD-Unternehmensgründer Simon Josenhans

**E**her zufällig lernten wir den Firmeninhaber Simon Josenhans kennen. Die von ihm entwickelte und produzierte FESCHD-Handyhalterung machte sowohl optisch als auch haptisch gleich einen sehr guten Eindruck auf uns. Ein erstes Gespräch mit dem schwäbischen Tüftler, den es nach Gießen verschlagen hatte, machte uns neugierig. So kam es später zu diesem Interview ...

## Adam online: Was verbirgt sich hinter Ihrem Firmennamen FESCHD?

Simon Josenhans: Ich bin im Schwabenländle aufgewachsen, und meine Frau Luisa lacht oft über meine süddeutsche Aussprache. Als ich auf der Suche nach einem passenden Firmennamen war, der das sichere, feste Verriegeln des Handys am Fahrrad verkörpert, meinte Luisa: „Nenn es doch einfach FESCHD!“ Und so habe ich es gemacht.

## Was hat Sie dazu bewogen, FESCHD zu gründen?

Ich bin begeisterter Radfahrer und navigiere längere Strecken gerne mit dem Handy. Aber ich war genervt von wackligen Handyhaltern, die schräg im Wind hängen. Da habe ich ganz nach meiner schwäbischen Natur angefangen, an einer eigenen Lösung zu tüfteln und konnte in meinem Maschinenbau-Studium erste Entwürfe in 3D drucken. Da die Idee auch bei anderen gut ankam, begann ich größere Stückzahlen zu fertigen, bis daraus eine Firmengründung wurde.

## Woher kam Ihr Startkapital?

Als Student hatte ich ca. 50 Euro Startkapital, das in die Entwicklung erster Prototypen floss. Mit einem Video konnte ich eine Crowdfunding-Kampagne starten,

sodass man übers Internet das Projekt unterstützen konnte. Das lief ganz gut, und mit den ersten 200 Vorbestellungen und ca. 10.000 Euro konnten wir dann die erste Kleinserie fertigen.

## Es gibt viele Anbieter von Handy-Halterungen. Warum sollte man gerade Ihre kaufen?

Unser patentiertes System ermöglicht es, das Smartphone in nur einer Sekunde bombenfest am Fahrrad zu verriegeln. Ganz ohne wacklige Gummilaschen, die das Display verdecken oder Klemmen, die auf Tasten drücken. Unser „FESCHD Bike Mount“ funktioniert über eine 2,5 mm dünne Adapterplatte, die in unsere Handyhüllen integriert ist oder auf die bestehende Hülle aufgebracht wird. Das integrierte Verriegelungssystem verbindet sich magnetisch mit dem Gegenstück am Lenker. Für zusätzliche Sicherheit kann der integrierte Edelstahlbügel umgeklappt und so am Halter mechanisch verriegelt werden. Die Adapterplatte kann mit Fingerring und Aufsteller auch zu Hause oder im Büro an jeder magnetischen Fläche (z. B. am Kühlschrank) angebracht werden. Genauso einfach funktioniert die Anbringung auch an unserem Auto-Halter.

## Als Firma wollen und müssen Sie natürlich Gewinn machen. Geht es Ihnen auch um mehr?

Als „Social Startup“ ist unser Ziel nicht die Gewinn-Maximierung, sondern die „Sinn-Maximierung“. Wir glauben, dass Unternehmertum und Gemeinwohl keine Gegensätze bilden müssen. Man kann wirtschaftlich handeln und damit zugleich Gutes bewirken. Unser Ziel ist es, „mehr Ärsche in den Sattel zu bringen“ – und das vor allem in Entwicklungsregionen. Hier kann das Fahrrad einiges bewegen, und da-

her finanzieren wir mit 50 verkauften Handyhaltern jeweils ein Fahrrad für Menschen im globalen Süden.

Außerdem möchten wir so nachhaltig wie möglich handeln. Deshalb produzieren wir aus recyceltem und mit Glasfaser verstärktem Kunststoff. Unser Handyhalter beruht auf dem Prinzip von „Cradle to Cradle“, was bedeutet, dass jedes Teil ersetzt und einem technischen oder natürlichen Kreislauf rückgeführt werden kann. Wir produzieren in Deutschland und machen von der Entwicklung über den Zusammenbau bis hin zum Versand alles selber in unserer kleinen Werkstatt in Gießen.

## Inwieweit spielte Ihr Glaube bei der Firmengründung – und auch heute noch – eine Rolle?

Glaube ist für mich die wichtigste Komponente, um etwas Neues zu wagen und fremdes Terrain zu betreten. Ich hatte schon immer viele Ideen, fand mich aber schnell vor einem riesigen Berg, den ich nicht überwinden konnte. Irgendwann machte ich im Vertrauen auf Gott den ersten Schritt und merkte, dass schon ein Senfkorn an Glaube reicht, um diesen Berg zu versetzen. Wenn ich heute wieder vor einer Herausforderung stehe, kann ich zurückblicken auf viele Berge, die ich durch den Glauben an Gottes Wirken überwinden konnte.

### SIMON JOSENHANS



hat Maschinenbau studiert und ist mit Luisa verheiratet. Er ist Gründer und Geschäftsführer der Gießener Firma FESCHD ([www.feschd.com](http://www.feschd.com)). – Das Interview führte Emerich Adam.

# 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.

## HIMMEL UND HÖLLE AUSGEBLENDET

Danke, dass ihr euch dem „überlebenswichtigem“ Thema Tod und Sterben gewidmet habt (Nr. 77). Ich war jedoch ein wenig enttäuscht, weil es nach meiner Wahrnehmung eher halbherzig war und die biblische Dimension „Himmel und Hölle“ eher ausgeblendet hat. Jeder Mensch steht nach seinem Leben vor Gott als Richter, die Frage ist dann nach ewigem Leben bei Gott (Himmel) oder getrennt von IHM (Hölle) ... Mehr denn je haben wir die Verantwortung, den Menschen in unserem Umfeld das ganze Evangelium zu verkündigen, und dazu zählt die klare Aussage: Ja, Mann (und Frau), du kannst für Zeit und Ewigkeit verloren gehen (sprich die Ewigkeit getrennt vom lebendigen Gott der Bibel verbringen), wenn du nicht zu deinen Lebzeiten eine klare Entscheidung für Jesus Christus triffst. Schade, dass diesbezüglich kein Artikel in eurer aktuellen Ausgabe war. Da wünsche ich euch den Mut, auch brisante geistliche Themen anzusprechen und nicht dem eher harmlosen Mainstream-Christentum zu folgen. Möge Adam online auch weite Verbreitung

bei (noch) nicht gläubigen Menschen finden, damit die geistliche Verwahrlosung in Deutschland und Europa nicht weiter voranschreitet. *Stefan J. Köhler*

## DER TOD IST NICHT DAS ENDE

Als langjähriger Leser, Verteiler und Unterstützer von Adam online bin ich immer auf die aktuelle Ausgabe gespannt. So war es auch bei der genannten Ausgabe. Leider bin ich jedoch etwas enttäuscht, dass das Thema „Tod“ doch nur sehr rudimentär angegangen wurde. Ich habe mich auch gefragt, ob die hohe Dominanz der katholischen Theologen in dieser Ausgabe richtig ist ... Ihre Betrachtung ist mir deutlich zu abgehoben, um mit den Sterbefällen im Umfeld von uns Männern wirklich besser umzugehen. Ich halte es für sinnvoll, einen Umgang zu finden, wenn Eltern, Partner, Freunde, Kinder sterben ... Sicher ist die Aufarbeitung des Themas „Tod“ nicht ganz einfach, aber wir haben als Christen eine Perspektive, die auch bei der Begegnung mit dem Tod Hoffnung zeigt und das sollte ausreichend dargestellt werden ... Es geht darum, klar zu machen, dass der Tod

zum Leben dazugehört, er aber nicht das Ende ist, wenn ich Christ bin. Trotzdem ist Traurigkeit ein notwendiger Bestandteil zur Verarbeitung des Todes, speziell, wenn der Tod plötzlich und unerwartet kommt. Aber auch bei absehbaren Sterbefällen ist Trauer eine wichtige Komponente. Und hier hat die Bibel auch etwas dazu zu sagen und das hätte ich in dem Heft nicht nur als Zitate (wie auf Seite 7), sondern mit einem Bezug zum heutigen Leben erwartet! *Hans Rießmann*

## WERTVOLLE MÄNNERARBEIT

In unserer Kirche liegt Ihr Heft aus, und ich freue mich immer auf die neue Ausgabe. Vielen Dank für Ihre wertvolle Männerarbeit, sie ist so wichtig heutzutage. *Dietmar Hauck*

## HILFT MIR SEHR

Danke für eure Arbeit und euren Dienst – finde viele Artikel sehr ansprechend, aufbauend, gedankenanstregend, ... bin dankbar für Zeugnisse, Anregungen, Ermutigungen, Warnungen, ... hilft mir sehr als Nachfolger unseres Herrn. *Wolfgang Eller*

## 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)!



### BESTELLMÖGLICHKEITEN

Internet: [www.adam-online.de](http://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)!



### SOCIAL MEDIA

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



### E-PAPER

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



### NEWSLETTER

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



### WEBSEITE

[www.adam-online.de](http://www.adam-online.de)  
Männergruppen, Medienarchiv, Männerbücher u. v. a.



### AUDIO-PODCAST

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



### 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)



### 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

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!



GloryStar Verlag, Remscheid 2022  
247 Seiten, 16,90 Euro  
ISBN: 978-3-98543-028-4

**Michael Hyatt**

## Dein bisher bestes Jahr

Ein 5-Schritte-Modell, um deine Ziele zu erreichen

Michael Hyatt, Autor und Coach, möchte helfen, an etwas zu glauben, was viele nicht mehr glauben können: an das persönlich beste Jahr, das man bisher erlebt hat. Sein Buch bietet ein bewährtes System und praxisnahe Schritte zum Erreichen der persönlichen Ziele.

Hyatt weiß um die Enttäuschungen mit Jahresvorsätzen. Doch er zeigt, dass durch die Geschichte der Menschheit das, was vorher unmöglich erschien, möglich wurde. So motiviert er auch den Leser, den Glauben an das Unmögliche wieder zu ergreifen: „Für den Moment möchte ich, dass Du überlegst, wie ein wirklich bahnbrechendes Jahr für Dich aussehen könnte.“

Kritisch anmerken möchte ich: Die zentralen Ansätze des Buches können dazu führen, dass man das beste Jahr aus sich selbst heraus erreichen möchte – ohne Gott. Doch wer Hyatt „prüft und das Gute behält“, kann viel von ihm lernen. Mein bestes Jahr? Unmöglich? Es ist möglich – mit Gottes Hilfe. Ich will mein Denken nicht vom Mangel prägen lassen. Ich will ein Mann des Glaubens sein!

**Fazit:** Hyatt setzt die Latte hoch. Doch mit seinem praktischen Wegweiser zum Erreichen auch großer Ziele kann viel erreicht werden – mit Gottes Hilfe.

*Samuel Wolff*



Raine Wälde media, Frielendorf 2022  
96 Seiten, 16,00 Euro  
ISBN: 978-3-927825-32-1

**Rainer Wälde**

## Der goldene Schatten

Mit sich selbst versöhnt leben und das eigene Potenzial entfalten

Manche Träume gehen deswegen nicht in Erfüllung, weil wir sie aufgegeben haben. Doch sie können wieder zu neuem Leben erweckt werden!

Beim Autor des Buches war es das Fotografieren. Dieses hatte er in seiner Kindheit und Jugend mit großer Leidenschaft betrieben, bis es über Jahrzehnte zum Erliegen kam. Doch vor einigen Jahren bekam er beim Aufräumen seine erste Kamera wieder in die Hand – und damit lebte die alte Leidenschaft wieder auf.

Im Zentrum des Buches steht aber nicht das Fotografieren an sich, sondern wie wir das Leben (wieder-)entdecken können, für das wir eigentlich geschaffen sind. Was hält uns davon ab? Welche Blockaden und falschen Lebensmuster behindern uns? Wie können wir uns von Fremdbestimmung lösen?

Viele persönliche Beispiele und Anekdoten machen das Buch sehr anschaulich und gut lesbar. Es hebt sich angenehm von den vielen klassischen Ratgeberbüchern ab. Hinzu kommt eine Reihe von ästhetisch hochwertigen Porträt-Fotos in dem Buch, die der Autor selbst von jungen Männern und Frauen gemacht hat.

**Fazit:** Sowohl inhaltlich als auch optisch und sogar haptisch ein hochwertiges Buch, das ich gerne empfehle.

*Emmerich Adam*



Brunnen Verlag, Gießen 2016, 5. Auflage  
272 Seiten, 12,00 Euro  
ISBN: 978-3-7655-4039-4

**John Eldredge**

## Finde das Leben, von dem du träumst

Warum es sich lohnt, auf die Stimme des Herzens zu hören

„Nichts ist wichtiger als ein Leben aus der Tiefe des Herzens heraus.“ – Was der Autor damit meint, entfaltet er ausführlich auf nicht wenigen Seiten, die sich aber lohnen. Ausgehend von dem plötzlichen Tod seines besten Freundes, auf den er immer wieder zu sprechen kommt, schildert er die Reise zum Herzen mit all seinen Tiefen und Untiefen. Dabei lässt er viele persönliche Erlebnisse in der Natur Colorados, aber auch Begegnungen in der Seelsorge einfließen (der Autor ist therapeutischer Seelsorger).

Zentral auf dem Weg zum Herzen, das es zu entdecken und zu beschützen gilt, ist für John Eldredge die Sehnsucht. Sie hat etwas mit unserer tiefsten Leidenschaft, aber auch mit unserem Gespür für Schönheit zu tun. Beides kann pervertiert werden und in Habgier und Sucht enden. Dabei weist unsere tiefste Sehnsucht – so Eldredge – auf Gott und seine neue Welt hin, nach der wir uns eigentlich sehnen. Der Himmel, der uns Christen erwartet, ist für ihn nicht eine „endlose Chorprobe“ in einem spirituellen Jenseits, sondern die durch Gott erneuerte und zur Vollendung gekommene Schöpfung, in der jeder seine Talente entfalten darf.

**Fazit:** Hoffnung machendes, tiefes Buch, das einen herausfordert, sich den verborgenen Seiten des Herzens zu stellen.

*Emmerich Adam*

# MATHE FÜR MUTIGE

## RAUS AUS DER KOMFORTZONE

Na? Lust auf Abenteuer? Vielleicht möchten Sie eine Reise in ein unbekanntes Land planen oder eine neue Sportart wie Klettern oder Canyoning ausprobieren. Meistens denken wir dabei an Dinge, die uns weit aus unserer Komfortzone herausführen, denn laut Definition ist ein Abenteuer „eine risikoreiche Unternehmung wie eine gefährliche Reise oder die Erkundung eines unbekanntes Gebietes, die uns aus dem geschützten Alltagsbereich herausführt“. Solche Aktivitäten können durchaus die Art von Abenteuer sein, die Sie gerade brauchen – aber vielleicht ist ein Abenteuer der ganz anderen Art genau das Richtige für Sie!

Vielleicht ist es an der Zeit, Ihren Chef mit den Missständen in Ihrer Abteilung zu konfrontieren. Oder ein offenes Gespräch mit Ihrer Frau über Ihre bisher unausgesprochenen Gefühle zu führen. Oder einen Arzttermin zu vereinbaren, um seltsame Symptome in Ihrem Körper abklären zu lassen. Diese Aktivitäten machen Angst, gehören nicht zum Alltag und sind mit Risiken verbunden. Wenn Ihnen das Herz in die Hose rutscht, dann ist das ein sicheres Zeichen dafür, dass Ihr Abenteuer direkt vor der Tür steht!

## REIN IN DIE LERNZONE

Alle Abenteuer haben eines gemeinsam: Sie beinhalten einen Lernprozess. Es ist ein Bereich, in dem wir uns noch nicht so gut auskennen, aber wir nehmen die damit verbundene Angst in Kauf, weil wir eine Belohnung wittern. Wir erhoffen uns tolle Erlebnisse, schöne Erinnerungen oder neue Bekanntschaften. Schwieriger wird es, wenn die Erfahrung mit erheblichen zwischenmenschlichen Risiken verbunden ist:

- Man könnte Sie ablehnen, wenn Sie sich so zeigen, wie Sie wirklich sind.
- Sie könnten kritisiert werden, wenn Sie den Mund aufmachen.
- Sie werden nicht mehr als stark angesehen, wenn Sie plötzlich mit einer Krankheit konfrontiert werden.

In solch unangenehmen Situationen warten große Chancen auf uns, um uns weiterzuentwickeln: In heiklen Gesprächen lernen wir wichtige Kommunikationsfähigkeiten. Wenn wir uns verletzlich zeigen, können wir neue Tiefen der Liebe und des Angenommenseins erfahren. Wenn wir Krankheitssymptome nicht verdrängen, lernen wir Schwäche anzunehmen und uns helfen zu lassen.

## DIE MUT-FORMEL

Als Mut-Coach habe ich eine Formel für Mut gefunden, mit der auch Mathe-Muffel etwas anfangen können:  $Mut = Angst + 1 \text{ Schritt}$ .

Wir bewundern Menschen nicht, weil sie keine Angst haben, sondern weil sie trotz Angst handeln! Sie haben verstanden, dass Muskeln nur durch Widerstand wachsen, deswegen scheuen sie sich nicht vor schwierigen Aufgaben.

Warum ist „Fürchte dich nicht“ einer der Lieblingssätze Gottes? Weil er weiß, dass wir uns manchmal vor schwierigen Aufgaben und Gesprächen fürchten! Die Männer und Frauen der Bibel hatten Angst vor ihrer Berufung (denken wir an Mose, Josua, Jeremia oder auch Jesus!), aber sie haben sich nicht davon abhalten lassen. Die Helden der Bibel haben sich auf Abenteuer eingelassen und dabei erfahren, dass sie nicht allein sind und sich immer auf Gottes Beistand verlassen können.

Welches Abenteuer möchten Sie im Jahr 2024 mit Gottes Hilfe erleben? Wo möchten Sie lernen, wachsen oder sich verändern lassen? Wo kennen Sie sich noch nicht aus und wer könnte Ihnen ein treuer Wegbegleiter sein? Ich möchte Ihnen Mut machen, sich auf ein etwas anderes Abenteuer einzulassen und zu schauen, was Sie mit Gott in diesem Jahr erleben können!



### KEREN PICKARD

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





**WANTED**

Motorrad-Customizer /  
Ausbilder  
Zweiradmechaniker





*Customizing*

VON MOTORRÄDERN  
MIT STRAFFÄLLIGEN JUGENDLICHEN  
IM SEEHAUS LEONBERG

INFOS & BEWERBUNG  
[WWW.GLEMSECK-MOTO.DE](http://WWW.GLEMSECK-MOTO.DE)



**Bike Mount**

-  Sicher
-  Schnell
-  Smart
-  Sozial



**JETZT 10% RABATT  
MIT: "ADAM10"**

**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](http://www.adam-online.de)

**ISRAEL  
IN  
NOT**

Das Notfall-Team  
der ICEJ hilft an  
vorderster Front.

Helfen  
Sie jetzt mit  
Ihrer Spende:  
[icej.de](http://icej.de)



**Unterstützen Sie unsere  
Hilfsprojekte in Israel!**



**Seminare** **LIVE**

**HYBRIDSEMINAR**

Umgang mit Ärger, Wut und  
Aggression  
11.06.2024

**HYBRIDSEMINAR**

Innerer Friede in mir?!  
03.09.2024

**HYBRIDSEMINAR**

Traumata der Kindheit und  
Jugend  
07.11.24 / 12.12.24 / 09.01.25 /  
06.02.25 / 13.03.25

[www.live-gemeinschaft.de](http://www.live-gemeinschaft.de)

**„Ich aber bin gekommen,  
um ihnen Leben zu bringen –  
Leben in ganzer Fülle.“**

**Jesus Christus  
(Joh 10,10 NGÜ)**