

ADAM ONLINE

Für den
Mann mit
Werten

81

**DURCH DIE
WÜSTE AUF
DEN BERG**

Warum es ohne Krisen
nicht geht

**DIE WEIßE
FAHNE HISSEN**

Kapitulation als
Lösungsweg

**WEGE AUS
DER KRISE**

EINE BURG FÜR DIE LIEBE

Wie sich Ehekrisen vermeiden und überwinden lassen

INHALT

04 | COACHING & MENTORING WEGE AUS DER KRISE



15 | MÄNNERARBEIT MIT EXODUS90 ZUR „FREIHEIT DER SÖHNE GOTTES“



07 | PARTNERSCHAFT & SEXUALITÄT EINE BURG FÜR DIE LIEBE

Wie sich Ehekrisen vermeiden und überwinden lassen



18 | EVA ONLINE DIE WEIßE FAHNE HISSEN

Wenn die eigene Kraft nicht ausreicht



10 | BIBLISCHER IMPULS DURCH DIE WÜSTE AUF DEN BERG

Warum es ohne Krisen nicht geht



20 | DAS LETZTE WORT SENK FÜR MICH DEINEN HIMMEL



12 | COACHING & MENTORING GELINGENDES LEBEN

Das Leben vom Ende her denken



RUBRIKEN

Impressum	2	Bücher zum Thema	16
Editorial	3	Service	17
Männer-Events	14		

IMPRESSUM

Bestellung & Leserservice

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

Herausgeber

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

AO-Team

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

Beirat

Mario Christ (FreeatHeart Deutschland)
Werner Fenrich (Katholische Kirche)
Rüdiger Fock (Evangelisch-Freikirchliche Männerarbeit)
Christian Kuster (Offene Männerrunde Großkarolinenfeld)
Daniel Janzen (Väter und Freunde)
Rainer Osterloh (Christliches Männertraining)
Friedbert Reinert (CVJM Thüringen)
Hans-Peter Rösch (Christliche Männerbewegung)
Raymond Schmid (Männerforum Schweiz)
Michael Seimer (Männerarbeit der Evangelisch-Lutherischen Landeskirche Sachsens)
Rainer Straub (Marked Men for Christ)
Rainer Zilly (Kreativ-Agentur Zilly)

Layout

Grafikbüro Sonnhüter,
www.grafikbuero-sonnhueter.de

Anzeigen

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

Druck

Print Media Group GmbH,
Leimen

Copyright

CVMEF e. V.

Titelbild

lassedesign
(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 Vereinsmitgliedschaft bei CVMEF e. V.

Spendenkonto

Empfänger: CVMEF e. V.
Bank: Evangelische Bank
IBAN: DE59 5206 0410 0006 4136 50
BIC: GENODEF1EK1
Aus der Schweiz und dem EU-Ausland SEPA-Überweisung möglich!
Auch Spende über PayPal möglich an info(at)adam-online.de!

EDITORIAL

Wege aus der Krise

ERMUTIGUNG IN KRISENZEITEN

Wir leben in einer krisengeschüttelten Welt. Wer die Nachrichten verfolgt, hört täglich von irgendwelchen Krisen – seien es Kriege, wirtschaftliche und politische Entwicklungen oder gesellschaftliche Prozesse. Ich will sie hier nicht im Detail aufzählen. Hinzu kommen persönliche Krisen, von denen ich auch in meinem privaten Umfeld immer mehr höre.

Mit dieser Ausgabe erheben wir nicht den Anspruch, die Antworten auf alle Fragen – und erst recht nicht die Lösungen für alle Krisen – zu haben. Doch das Ziel, Sie zu ermutigen in all den großen und kleinen Krisen, in denen Sie sich vielleicht gerade befinden, das haben wir schon. So konnten wir einige Autoren finden, die sich mit Krisen persönlich auskennen – und auch damit, wie wir durch sie hindurch kommen.

MEHR QUALITÄT FÜR SIE

Unserer Jubiläumsausgabe (Adam online Nr. 80) hatten wir ja vier Seiten mehr, stärkeres Umschlagpapier und einige Layoutveränderungen gegönnt, um die Lesefreundlichkeit zu erhöhen. Aufgrund der Rückmeldungen, die wir erhalten haben, scheint das gut bei Ihnen angekommen zu sein. So haben wir die Veränderungen für diese Ausgabe beibehalten, obwohl das die Kosten für Produktion und Versand erhöht. Wir hoffen, dass wir Ihnen dauerhaft eine höherwertige und lesefreundlichere *Adam online* anbieten können!

Damit komme ich zum nächsten Punkt:

EINMAL IM JAHR ...

... bitten wir alle unsere Leser an dieser Stelle um eine Spende. Denn *Adam online* ist auch nach 20 Jahren immer noch spendenbasiert. Die Finanzierung geschieht ausschließlich über freiwillige Spenden (und nur zu einem ganz geringen Teil über Anzeigenwerbung). Aufgrund der erneut gestiegenen Preise für Druck und Versand in diesem Jahr, aber auch durch oben genannte Verbesserungen für Sie, brauchen wir Ihre Unterstützung.

Helfen Sie mit, dass wir weiterhin *Adam online* als gedruckte Ausgabe verschicken können. Studien zeigen, dass das menschliche Gehirn gedruckte Informationen angenehmer, konzentrierter und nachhaltiger verarbeiten kann als digitale Informationen. Diese bieten wir daher nur zusätzlich an.

Unser Spendenkonto finden Sie im Impressum auf Seite 2.

Einen hoffnungsvollen Übergang ins neue Jahr wünscht Ihnen



Emmerich Adam
Chefredakteur





WEGE AUS DER KRISE

„Ich hab' die Krise!“ – Die natürliche Reaktion auf einen Krisenzustand ist, so schnell wie möglich wieder rauszukommen aus der Krise. Wer mag schon Krisen?

STRESS IST KEINE KRISE

Von einer Krise zu unterscheiden ist *Stress*. Der ist für viele Menschen völlig normal.

Definieren wir zuerst einmal, was Stress meint. Stress ist die Reaktion des Körpers und der Seele auf äußere oder innere Anforderungen, die als belastend oder überfordernd wahrgenommen werden. Er kann sowohl durch positive (Eu-Stress) als auch negative (Dis-Stress) Einflüsse entstehen. Die Quellen von Stress, sogenannte Stressoren, können vielfältig sein, wie z. B. Zeitdruck, zwischenmenschliche Konflikte, körperliche Erschöpfung oder psychische Belastungen.

WAS SIND DIE MERKMALE VON STRESS?

- * Stress ist *vorübergehend*: Er ist meist kurzfristig und tritt als Reaktion auf eine spezifische Situation auf.
- * Stress ist eine *Reaktion auf Anforderungen*: Es handelt sich um eine Anpassungsreaktion des Körpers (z. B. erhöhter Herzschlag, Anspannung) auf eine Herausforderung.
- * Stress ist *zu bewältigen*: Er ist oft durch bestimmte Maßnahmen (Entspannungstechniken, Zeitmanagement, Bewegung) in den Griff zu bekommen.
- * Stress *beeinflusst unsere Gesundheit*: Langfristiger, nicht bewältigter Stress kann zu körperlichen und psychischen Gesundheitsproblemen führen (z. B. Burn-out, Herz-Kreislauf-Erkrankungen).

MERKMALE EINER KRISE

Was sind die Merkmale einer Krise?

- * Eine Krise ist *tiefgreifend*: Sie ist eine ernsthafte, oft existenzielle Herausforderung, die das gesamte Leben beeinflusst.

* Eine Krise löst *Veränderungsdruck* aus: In einer Krise wird deutlich, dass die bisherigen Denk- und Verhaltensweisen nicht mehr ausreichen, um die Situation zu bewältigen. Sie erfordert oft eine grundlegende Neuorientierung.

* Eine Krise geht mit dem *Gefühl der Überforderung* einher: Betroffene fühlen sich häufig überfordert und hilflos. Die gewohnten Ressourcen zur Problemlösung erscheinen unzureichend.

* Eine Krise bietet die *Chance zur Entwicklung*: Sie beinhaltet das Potenzial für persönliches Wachstum und Neuanfang, sobald sie überwunden wird.

MEINE EIGENE KRISE

Während ich diese Zeilen schreibe, bin ich als Referent bei einem Männerwochenende auf *Schloss Craheim*. Das Motto lautet: „Volle Kraft voraus!“, also mit vollem Tempo, in voller Fahrt, ungebremst. Dabei erzähle ich den Männern von meiner persönlichen Erfahrung, nämlich: mit vollem Tempo, in voller Fahrt, ungebremst in einen Burn-out hinein.

Mein erster Gedanke damals war, die Krise so schnell wie möglich abzuschütteln, um mit „Voller Kraft voraus!“ die Fahrt fortzusetzen. Ich wollte zunächst mein Lebens- und Arbeitstempo nicht drosseln. Ich wollte es mir weder erlauben noch eingestehen, mit voller Wucht an die Wand gefahren zu sein. „Mir kann das nicht passieren!“, davon war ich bis zu diesem Zeitpunkt überzeugt. „Andere wirft es vielleicht aus der Bahn, doch ich kenne die nötigen Mechanismen, damit es nicht so weit kommt.“

PHASEN EINER KRISE

Die ersten Phasen einer Krise nahm ich im Vorübergehen und innerhalb weniger Stunden:

1. Schock, Überraschung und Unverständnis.
2. Verneinung und Ablehnung.
3. Rationale Einsicht in die Unumkehrbarkeit. – Doch in der vierten Phase blieb ich hängen:

4. Emotionale Akzeptanz der Gegebenheiten. „Ich doch nicht!“ „Nicht jetzt!“ „Gescheitert?!“

Eine schier endlose Zeit des Wartens auf einen freien Klinikplatz begann. Erschöpft, müde, ausgebrannt! – Der häufigste Satz unserer damals noch kleinen Kinder lautete: „Mama, schläft Papa wieder?“

Mit der fünften Phase begann ein langer, mühevoller Weg:

5. Ausprobieren, Suchen und Lernen neuer Verhaltensweisen.

Nach sieben Wochen Klinikaufenthalt machte ich im Rahmen einer stufenweisen Wiedereingliederung erste zaghafte Schritte zurück ins Berufsleben. Doch auch im Privatleben hatte ich den Eindruck, nur stufenweise wieder ins Leben zurückzukehren.

Die beiden nächsten und zugleich letzten Phasen einer Krise erfolgten dann nach und nach erst in einer sich anschließenden ambulanten Gesprächstherapie:

6. Erkenntnis, was gut funktioniert.
7. Integration der neuen und erfolgreichen Verhaltensweisen.

Es wurde nichts aus meinem Vorhaben, schnell und mit „Voller Kraft voraus!“ der Krise bald wieder den Rücken kehren zu können!

DER WEG IN DIE KRISE

Aus diesem Crash damals habe ich gelernt, nicht vorschnell die Frage zu stellen: „Was ist der Weg aus der Krise?“, sondern: „Wie war der Weg in die Krise?“

Als Führungskräfte-Coach begleite ich heute mit großer Leidenschaft Menschen in herausfordernden Lebenssituationen. Dabei stelle ich regelmäßig die Frage: „Was hat dich in diese Krise geführt?“ „Was war der Auslöser?“ „Was war der Trigger-Punkt?“

Im Alten Testament wird uns von einem Mann namens Joseph (1 Mose 37) berichtet. Er war nicht ganz unschuldig an seiner Krise. Im Vergleich mit seinen Brüdern stellte er sich regelmäßig als etwas Besseres dar. Von den eigenen Brüdern an Kamelhändler verkauft, landete er in Ägypten. „Neues Spiel, neues Glück!?“ – Keineswegs! Diesmal un-

schuldig – nach einer angeblichen Affäre mit der Frau seines Chefs – landete er im Kerker. Wenn das keine Krise ist! Dort im Kerker hatte er ausreichend Zeit, um die sieben Phasen einer Krise durchzubuchstabieren. Doch er hielt an seinem Gott fest! Er warf sein Gottvertrauen nicht über Bord (Hebräer 10,35). Nach zwei langen Jahren kam er auf übernatürliche Art und Weise wieder frei. Als Resilienz-Experte würde ich sagen: „Joseph hat die Krise nicht nur überlebt, sondern ist gestärkt aus ihr hervorgegangen.“ In seiner Persönlichkeit gereift und in seinem Glauben und Vertrauen in Gott tiefer verwurzelt. In einer herzergreifenden Szene begegnet Joseph seinen Brüdern mit den Worten: „Ihr gedachtet, es böse mit mir zu machen, aber Gott gedachte, es gut zu machen ...“ (1 Mose 50,20a)

PRAXIS-TIPPS

In unserer Ausbildung zum Resilienz-Guide (www.resilienzguide.com) ist uns wichtig, Christen nicht nur in den „Schlüsselkompetenzen der Resilienz“ zu unterrichten und zu trainieren, sondern vom Glauben her zu stärken – für sich persönlich, aber auch für ihr berufliches, gemeindliches und privates Umfeld.

Ein reifer Umgang mit Stress und Krisen wird in unserer Zeit immer wichtiger. Deshalb ein paar *Best-Practice-Tipps*, um Wege aus der Krise zu finden:

- * Wodurch bin ich in die Krise geraten? – Kurzanalyse der aktuellen Situation. Selbst wenn du die Krise – wie Gottes Volk damals in der Wüste – selbstverschuldet hast, gilt seine Zusage: „Ich, der Herr, dein Gott, habe dein Wandern durch diese große Wüste auf mein Herz genommen.“ (5 Mose 2,7)
- * Übe dich in Dankbarkeit, denn es gibt keinen Tag, an dem alles schlecht war!
- * Bleibe nicht im Opfermodus, sondern werde wieder zum Gestalter!
- * Dein Handlungsspielraum ist in der Regel größer als du zunächst vermutest!
- * Wirf dein Gottvertrauen nicht über Bord, denn der Herr „gedenkt, es gut zu machen ...“!



STEFAN SCHMID

(www.schmid-coaching.de) ist Resilienz-Experte, Stress- & Burnout-Coach, GPI®-Master-Trainer, Speaker für Männer-Events. Er ist verheiratet mit Cornelia und Vater von zwei Kindern.

EINE BURG FÜR DIE LIEBE

Wie sich Ehekrisen vermeiden und überwinden lassen



Wundert sich jemand über die vielen Trennungen und Ehescheidungen? Wenn wir darauf schauen, welchen Stress- und Krisenfaktoren Paare ausgesetzt sind, dann wundern wir uns nicht mehr. Wir staunen eher darüber, wie viele Ehen halten. Denn tatsächlich ist jede Beziehung in einem erschreckenden Maß Einflüssen von innen und außen ausgesetzt, die Mann und Frau auseinandertreiben.

EHEN UNTER DRUCK

Die Liste scheint endlos. Nehmen wir beispielsweise den wirtschaftlichen Druck, der auf Ehe und Familien zugenommen hat. In einer 2024 erschienenen Meta-Studie des US-Soziologen Brad Wilcox, die er unter dem Titel „Get Married“ („Heiratet“) veröffentlicht hat, zeigt er deutlich, wie Geldmangel einen Keil zwischen Ehepartner treiben kann. Das ist umso bedauerlicher, als eine stabile Beziehung gerade in Notzeiten von besonderem Wert ist.

Und was tut man unter wirtschaftlichem Druck? Man sucht nach besseren Einnahmequellen, arbeitet mehr,

wechselt in einen Job mit höherem Gehalt, der halt auch stressiger ist und räumlich weiter entfernt. Die Konsequenz: Weniger Zeit für die Familie, daher mehr Gereiztheit und mehr Streit.

WAS AN JEDEM PAAR ZERRT

Zudem begleiten jeden die üblichen Krisen: Das Idealbild, das man sich in der großen Verliebtheit gemalt hatte, bleicht bald aus und weicht einem realistischen Foto, das deutlich weniger rosarote Farbtöne trägt. Die Macken des geliebten Menschen treten deutlicher zutage – mit dem Ergebnis, dass die erste Scheidungswelle über Verheiratete bereits nach vier bis sechs Ehejahren hereinbricht.

Dann die Midlife-Crisis, in der man vor seinem Leben (und seiner Ehe) steht und fragt: Soll das alles gewesen sein?

Oder Krankheiten, die einen aus der Bahn werfen. Süchte, die durchschlagen und als Begleiterscheinung auch an der Liebe zerren. Arbeitslosigkeit. Auch die Verantwortung für andere Menschen – herausfordernde Kinder oder pflegebedürftige Eltern – kann den Druck im Beziehungskessel erhöhen, weil der Partner häufig zurückstecken muss.

Und auch das Umfeld macht Paaren zu schaffen: Ukraine-Krise, Klimakrise, Migrationskrise. Das alles schlägt sich auf unsere Stimmung nieder und damit mittelbar auch auf das häusliche Miteinander.

KRISEN ABWEHREN

So, bevor die Leserinnen und Leser dieses Beitrags nach der Telefonnummer der nächsten Scheidungsanwältin kramen, brechen wir ab, denn Krisen sind zwar unausweichlich, aber nicht unüberwindbar. Und oft lassen sie sich schon vorbeugend entschärfen.

Wir haben ein kleines, memorierbares Konzept entwickelt, das der Krisenabwehr dient und aus folgenden vier Buchstaben besteht: B-U-R-G. Es geht darum, eine Burg für die eheliche Liebe zu schaffen.

Die Buchstaben stehen für:

1. Eine gute Basis bauen
2. Umsichtig umgehen
3. Rituale pflegen
4. Glauben vertiefen

Und nun ein paar Stichworte zu den vier Punkten:

EINE GUTE BASIS BAUEN

Vielleicht wird es dich erstaunen, aber die gute Basis ist das Ernstnehmen deines Ehegelübdes. Du hast einmal Treue versprochen „in guten wie in bösen Tagen“. Tage der Ehekrise können böse Tage sein. Und jetzt muss dein Wort gelten.

Der von den Nationalsozialisten ermordete evangelische Theologe Dietrich Bonhoeffer hat das in einer Traupredigt 1943 auf den Punkt gebracht. Den Brautleuten schreibt er: „Nicht eure Liebe trägt die Ehe, sondern von



nun an trägt die Ehe eure Liebe.“ Der Trauschein und die Institution ermutigen durchzuhalten, wenn die guten Gefühle vorübergehend ausfliegen.

Wir ermutigen Paare, einander in Krisenzeiten nicht mit Scheidung zu drohen, sondern andere Wege der Krisenbewältigung zu finden. Das schafft Sicherheit in stürmischer Zeit und setzt neue kreative Kräfte frei.

UMSICHTIG MITEINANDER UMGEHEN

Genau an dieser Umsicht mangelt es in der Krise. Wir geraten in den Tunnelblick, sehen nur noch unsere Probleme, unsere Befindlichkeit. Umsicht bedeutet: Ich schenke meinem Ehepartner Aufmerksamkeit, sehe nach seinem Wohlbefinden, biete Hilfe und Unterstützung an. In den kleinen Situationen des Alltags sende ich Signale der Liebe: eine kurze Umarmung bei der Begegnung im Hausflur, ein Begrüßungskuss am Abend, ein kleines Mitbringsel, ein ermutigendes Wort, wenn er oder sie ein Problem schildert. Und so oft wie möglich für alles und jedes Danke sagen.

Dazu gehört natürlich auch ein aktives und liebendes Zuhören, um den anderen zu verstehen und nicht nur eigene Wünsche zu kommunizieren. In diesem Umfeld wird es dann leichter, echte Konfliktgespräche zu führen – denn ich habe in den Stunden zuvor in Wort und Tat deutlich gemacht, dass mein Interesse an meinem Schatz ernsthaft und aufrichtig ist.

RITUALE PFLEGEN

Rituale sind sich wiederholende Gewohnheiten. Sie stärken die Verbundenheit, geben Halt und sind eine gute Möglichkeit, Liebe und Vertrautheit zu nähren.

Beispiele dafür sind gemeinsame Mahlzeiten, das ausgiebige Frühstück am Samstagmorgen, der regelmäßige Gottesdienstbesuch, vielleicht ein wöchentlicher Sauna- oder Tanzabend, das Lesen eines Bibelverses samt kurzem gemeinsamem Gebet am Morgen, ...

Eine völlig unterschätzte Wirkung auf das Paarglück haben Dates. Paare, die regelmäßig (mindestens ein- bis zweimal im Monat) miteinander ausgehen, sind glücklicher, deutlich weniger trennungsgefährdet und haben häufiger und besseren Sex. Auch das hat der oben erwähnte US-Soziologe Wilcox herausgefunden. Wer hätte das gedacht: Regelmäßig miteinander ausgehen, wandern, tanzen, essen, unbeschwerter Zeit verbringen – das ist die beste Krisenprävention.

DEN GLAUBEN VERTIEFEN

Wenn beide Ehepartner Christen sind, sollten sie einüben, füreinander zu beten. Noch besser wird es, wenn sie lernen, miteinander zu beten. Auf dem gemeinsamen Gebet liegen große Verheißungen.

Doch erstaunlicherweise ist es offenbar nur eine kleine Minderheit verheirateter Christen, die das gemeinsame Beten zu Hause praktiziert. „Ermuntert einander mit Psalmen, Lobgesängen und geistlichen Liedern“, heißt es bei Paulus (Eph 5,19) – das gilt nicht nur für die Gemeinde, sondern auch für das christliche Ehepaar.

Glaubst du, dass Gott Interesse an deiner Ehe hat? Wir sind davon felsenfest überzeugt! Und das macht Hoffnung. Der Allmächtige, unser Schöpfer, kennt unsere Situation und kann Auswege aus Krisen schaffen. „Alle Sorge werft auf ihn (Jesus), denn er sorgt für euch“, schreibt Petrus (1 Petr. 5,7). Für eine gute Ehe müssen Christen das Sorgenwerfen üben. Und das gilt natürlich genauso für Menschen, die mit einem nichtgläubigen Partner verheiratet sind. Auch solche Ehen sind gesegnet, haben aber besondere Herausforderungen.

Magst Du eine BURG um Deine Ehe bauen? Damit machst Du sie krisenfest und kommst in den Genuss neuen Segens.



SUSANNE & MARCUS MOCKLER

sind seit über 30 Jahren verheiratet und stark für Ehen engagiert. Susanne arbeitet als Paartherapeutin mit eigener Praxis, sie ist zudem Vorsitzende von „Marriage-Week Deutschland“ („Woche der Ehepaare“). Marcus ist Journalist und Bestsellerautor. Gemeinsam bloggen und podcasten sie auf www.geliebtes-leben.de, außerdem haben sie die Ehe-Ratgeber „Das EMMA-Prinzip“ und „Da geht noch was“ geschrieben (beide bei adeo erschienen).



DURCH DIE WÜSTE AUF DEN BERG

Warum es ohne Krisen nicht geht

Die sogenannten „Wüstenzeiten“ oder „Durststrecken“, in denen „absolut nichts passiert“, gehören untrennbar zum geistlichen Leben dazu, darum finden wir sie überall in der Bibel erwähnt.

Wir kennen die Geschichte von Moses, der 40 Jahre lang das Volk Israel aus Ägypten durch die Wüste führte – ins „gelobte Land“. Wir können Größen wie David und Elia anführen und schließlich Jesus selbst, der „von dem Geist 40 Tage in die Wüste geführt wurde, um von dem Teufel versucht zu werden.“ (Mt 4,1-2; Lk 4,1-2a)

IN DER WÜSTE ZU HAUSE?

Wenn so viele unserer geistlichen Vorbilder in die Wüste gehen mussten, können wir daraus schließen: Wir kommen auch an die Reihe! Oder uns wird offenbart, dass wir schon lange dort sind, ohne es zu realisieren. Vielleicht schon unser ganzes Leben lang – auch als Christen. Ich glaube sogar, es gibt ganze Gemeinden „in der Wüste“.

Warum verlängerte sich für Israel der an sich kurze Weg durch die Wüste immer weiter? Weil sie den Einzug nach Kanaan partout nicht auf Gottes Weise vollziehen wollten, sondern auf ihre eigene. Schließlich gewöhnten sie sich an die Wüste ... Immer wieder, bis hin zu Jesus, finden wir die Versuchung, Gott zu „überreden“, unsere eigenen Methoden und Ideen zu segnen. Wie lange und intensiv wir damit Gott widerstehen, ist uns oft nicht klar.

WIE „ECHT“ SIND WIR EIGENTLICH?

Die Wüste bringt heraus, was für ein „Murren“ tief in unserem Herzen steckt. Sie zeigt, wie weit unser Glaube reicht und ab wann wir aufgeben: uns selbst und Gott, unseren selbst gebastelten Glauben und unsere religiösen Konstruktionen. Die Wüste offenbart unseren wahren Zustand.



© fran_kie (shutterstock)

In einer wohltemperierten Gemeinde mit gepflegtem Unterhaltungsprogramm und einer einigermaßen „anständigen“ Alltagsroutine können wir uns viel über unseren Glauben, unsere Hoffnung und Liebe vormachen. Die Wüste fordert unsere Selbsteinschätzung bis aufs Blut heraus. Wir werden infrage gestellt, ausgeschüttet und zerrieben, bis wir ganz still und ganz leer werden. Wir „sterben“. Dann erscheint ein Berg ...

WICHTIGE BERGLEKTIONEN

Mose stieg auf den Berg, um dort die Gesetzestafeln zu empfangen (2 Mose 24). Doch er empfing auch eine Vision des himmlischen Heiligtums – die Vorlage für den Bau der Stiftshütte (2 Mose 25,40; Hebr 8,5). Das ist ein wichtiger Hinweis für uns, denn immer geht es darum, das Himmlische, das wir auf dem Berg schauen, hinunter ins Tal (in die Welt) zu bringen, um es dort zu realisieren.

Elia floh vor der eigenmächtigen Königin Isebel in die Wüste (1 Könige 19). Er war erschöpft, wollte nicht mehr leben und fiel in eine handfeste Depression. Aber dann brachten ihm Engel Brot und Wasser – und in der Kraft dieser Speise ging er 40 Tage lang durch die Wüste bis zum Berg Gottes, dem Horeb. Dort befreite Gott ihn von seinen traumatischen Erlebnissen, denn Elia definierte sich bereits über diese Geschichten (1 Könige 19,10).

ERLEUCHTUNG

Sowohl Mose als auch Elia erhielten auf dem Berg Gottes eine neue Sicht über das, was war und ist und kommt. Sie hörten mit ihren eigenen Geschichten auf und traten in die Geschichte Gottes ein. Sie kamen verwandelt vom Berg zurück. Diese Gipfelerfahrung bezeichneten Menschen aller Zeiten und Kulturen als „Erleuchtung“.

Man kann also durchaus den Zusammenhang herstellen und im Leben unzähliger Menschen bestätigt finden: Durch die Krise bzw. Wüste führt der Weg auf den Berg Gottes. Auf dem Berg widerfährt uns eine geistliche Initiation, eine göttliche Erleuchtung. Als veränderte Menschen kommen wir aus der Wüste zurück.



FRANK KRAUSE

ist ehemaliger Krankenpfleger, war lange im pastoralen Dienst und engagiert sich in der Männerarbeit. Seit 2009 widmet er sich vorrangig dem Gebet und dem Schreiben. Seitdem sind zahlreiche Titel von ihm erschienen, u. a. das Männerbuch „Männerdämmerung“ (GloryWorld-Medien, Bruchsaal 2010). Webseite des Autors: www.autor-frank-krause.de

GELINGENDES LEBEN

Das Leben vom Ende her denken

Seit nunmehr 25 Jahren arbeite ich mit alten und hochbetagten Menschen, die am Ende ihres Lebens stehen. Je nach Weltanschauung stehen sie an der Schwelle zur Endlichkeit oder Ewigkeit, Menschen mit jahrzehntelanger Biografie.

Sie haben tagtäglich an ihrem Lebenshaus gebaut und sind nun dabei, es zu vollenden – oder aber unvollendet zurückzulassen. Diese Lebenshäuser sind oft einzigartig, voller Erfolgserlebnisse und Dankbarkeit. Sie können aber auch voller Misserfolge und Begebenheiten sein, die unbearbeitet zurückbleiben.

PRÄGENDE BIOGRAFIEN

Es gibt Biografien, in denen falsch abgebogen wurde. Oder sie sind voller Schuld und Sünde, die nie ausgesprochen und bekannt wurde. Vergebung hatte in ihnen bislang keinen Platz.

Es gibt die berühmten Leichen im Keller, die Familiengeheimnisse, die nie bekannt werden sollten. Sie liegen oft lange zurück, sind scheinbar vergessen, aber doch im Alter immer wieder präsent und quälend. Viele Verhaltensweisen und Persönlichkeitseigenschaften – oftmals als skurril und dem Alter zugesprochen abgetan – lassen sich mit biografischen Erlebnissen und traumatischen Erfahrungen erklären.

KEIN PERFEKTES LEBEN

Immer wieder muss ich dann an den dänischen Philosophen Sören Kierkegaard denken, der sagte: „Das Leben wird noch vorwärts gelebt, aber nach rückwärts verstanden.“ Viele Menschen würden gerne noch einmal neu anfangen. Oder andere Akzente setzen. Oder ungeklärte Angelegenheiten in Ordnung bringen. Oder Beziehungen klären.

Und wir, die wir noch in der Mitte unseres Lebens stehen und eifrig unser Lebenshaus bauen: Was können wir konkret von diesen Menschen lernen?

Folgende Aspekte sind mir dabei für mein Leben wichtig geworden: Es gibt kein perfektes Leben! Brüche in der Biografie sind (leider) „normal“. Daher ist es sinnvoll, immer wieder innezuhalten. Man sollte sich Zeit dafür nehmen, kritisch die eigene Biografie zu beleuchten. Man sollte seine Entscheidungen und Beziehungen reflektieren. Was ist gelungen, was nicht? Man sollte den Mut haben, Schuld zu bekennen, um Vergebung zu bitten, aber auch Vergebung zuzusprechen.

TRAUER UND WUT ZULASSEN

Man muss dazu bereit sein, Beziehungen zu klären, aber auch Abschied von ungunstigen, belastenden Beziehungen zu nehmen. Hierbei ist erst einmal nicht die Ehe gemeint. Dafür lohnt es sich meistens, doch noch einmal in die Beziehung zu investieren!

Man sollte auch Trauer und Wut zulassen, Ungeklärtes an Gott abgeben, dessen Sohn auch dafür am Kreuz gestorben ist. Trauer und Wut kann auch angebracht sein, wenn Lebensziele nicht erreicht wurden. Es kann auch angemessen sein, Trauer und Wut zuzulassen, wenn Träume zerbrecen. Trauer und Wut darf man auch zulassen, wenn Krankheit Lebenswege durchkreuzt.

GELINGENDES LEBEN

Wodurch zeichnet sich gelingendes Leben aus?

- * Dadurch, dass man bereit ist, sein eigenes Leben vom Ende her zu denken, um im Hier und Jetzt die Weichen neu stellen zu können.
- * Dadurch, dass man seine Vergangenheit und Biografie kritisch betrachtet.
- * Dadurch, dass man um Vergebung bittet und Vergebung zugesprochen bekommt, aber auch dem Nächsten Vergebung zuspricht.
- * Indem man sich immer wieder neu mit Gott verbindet und seinen Segen annimmt.
- * Indem man sich überlegt, welches Erbe man hinterlassen will und wie sich andere an einen erinnern sollen.
- * Indem man sich gedanklich am Ende des Lebens sieht und die Perspektive zurück einnimmt und somit das Leben vom Ende her denkt.

Ich wünsche dir die Kraft und den Mut, mit Gott und vor Gott innezuhalten und dein bisheriges Leben zu reflektieren und sich dann neu auf ihn auszurichten.



DR. CHRISTIAN MAUERER

ist glücklich verheiratet mit Eva und hat drei Söhne. Er arbeitet als leitender Oberarzt in der Gerontopsychiatrie in einem Krankenhaus in Bayreuth. In seiner Freizeit bloggt er unter <http://www.gute-gedanken.jimdofree.com/>.

MÄNNER-EVENTS

DEUTSCHLAND

DEZEMBER 2024

19.12.2024 Offene Männerrunde

Thema: Vom weihnachtlichen Christen (Lk 1,39-45)

Veranstalter: Christian Kuster für die Kath. Pfarrei Großkarolinenfeld
Ort: 83109 Großkarolinenfeld
Infos: Tel. 08031 59584, ckuster@gmx.eu, www.christiankuster.de.to/

27.12.2024 Männer feiern Johannes

Veranstalter: Männerseelsorge Augsburg – mit G. Kahl, M. Hämmerle und S. Sörgel
Ort: 87634 Obergünzburg
Infos: Tel. 0821 31662131, maennerseelsorge@bistum-augsburg.de, www.maennerseelsorge.bistum-augsburg.de

JANUAR 2025

3.-5.1.2025 Ski-Lern-Rüstzeit

Thema: Auf die Piste – fertig – los
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

4.-6.1.2025 Dreikönigs-Winterpilgern

Thema: Die drei Weisen
Veranstalter: Männerseelsorge Augsburg – mit F. Snehotta und W. Bader
Ort: 89233 Neu-Ulm
Infos: Tel. 0821 31662131, maennerseelsorge@bistum-augsburg.de, www.maennerseelsorge.bistum-augsburg.de

10.-12.1.2025 Eheseminar/Tanz-Wochenende

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

12.-14.1.2025 Ski-Lern-Rüstzeit

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

16.1.-6.2.2025 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/

20.1.2025 Kurs für Väter

Thema: Erziehungskurs „Kess erziehen“
Veranstalter: Männerseelsorge Augsburg – mit Dieter Güntner
Ort: Online
Infos: Tel. 0821 31662131, maennerseelsorge@bistum-augsburg.de, www.maennerseelsorge.bistum-augsburg.de

22.1.2025 Faszination Nachtwallfahrt

Thema: Info über dieses Veranstaltungsformat für Neustarter
Veranstalter: Männerseelsorge Augsburg – mit G. Kahl und F. Snehotta
Ort: Online
Infos: Tel. 0821 31662131, maennerseelsorge@bistum-augsburg.de, www.maennerseelsorge.bistum-augsburg.de

24.-26.1.2025 Männer-Besinnungs-Rüstzeit

Thema: Mit dem Herzen dabei
Veranstalter: Männerarbeit der EVLKS – mit H. Günther und M. Seimer
Ort: 008543 Pöhl OT Jocketa
Infos: Tel. 0351 8124239, maennerarbeit.sachsen@evlks.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

31.1.2025 Männerwanderung

Thema: Meditative Schneeschuhwanderung
Veranstalter: Männerseelsorge Augsburg – mit F. Snehotta und K. Maruschka
Ort: 87527 Ofterschwang
Infos: Tel. 0821 31662131, maennerseelsorge@bistum-augsburg.de, www.maennerseelsorge.bistum-augsburg.de

FEBRUAR 2025

10.-14.2.2025 Ski-Rüstzeit

Thema: Spuren hinterlassen
Veranstalter: Männerarbeit der EVLKS – mit Hartmut Günther
Ort: 82467 Garmisch-Partenkirchen
Infos: Tel. 0351 8124239, maennerarbeit.sachsen@evlks.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

15.02.2025 Männerabend

Thema: FOKUS – mutige Schritte des Glaubens wagen
Veranstalter: BOLD – die Männerarbeit der FCG Steffenberg
Ort: 35239 Steffenberg
Infos: Tel. 06464 9135534, buero@fcg-steffenberg.de, www.fcg-steffenberg.de

15.2.2025 Männerseminar

Thema: Hektik? Nein, danke! Mehr Lebensqualität durch Achtsamkeit
Veranstalter: Männerseelsorge Augsburg – mit Christoph Simma
Ort: 86391 Exerzitenhaus Leitershofen
Infos: Tel. 0821 31662131, maennerseelsorge@bistum-augsburg.de, www.maennerseelsorge.bistum-augsburg.de

21.-23.2.2025 Männerwochenende

Thema: Männer stärken. Für Jesus.
Veranstalter: Marked Men for Christ
Ort: 97688 Bad Kissingen
Infos: info@markedmenforchrist.eu, https://www.markedmenforchrist.org/

SCHWEIZ

16.-19.1.2025 Skifreizeit

Thema: Unterwegs mit dem Vater
Veranstalter: JMS e.V. – men@work – mit Pastor Burghard Loop
Ort: Adelboden / Haus Cantate
Infos: Tel. 07453 6684, maenner@jms-altensteig.de, www.jms-altensteig.de

Weitere Männer-Events:

www.adam-online.de/community/maenner-events/

Männergruppen:

www.adam-online.de/community/maenner-gruppen/

MIT EXODUS90 ZUR „FREIHEIT DER SÖHNE GOTTES“

Exodus90 ist ein 90-tägiges geistliches Trainingsprogramm – und ein Netzwerk – mit dem Ziel, das Leben von Männern dauerhaft zu verändern. Das nächste Trainingsprogramm beginnt am 1. Dezember 2024 zur Vorbereitung auf Weihnachten bzw. am 20. Januar 2025 zur Vorbereitung auf das Osterfest.

Das Exodus-Programm kommt ursprünglich aus den USA, mittlerweile ist daraus eine weltweite Bewegung entstanden. Hunderttausende Männer weltweit, davon Tausende im deutschen Sprachraum, finden durch dieses Programm näher zu Gott und lösen sich von oberflächlichem Konsumverhalten. Die gewonnene Zeit kommt den Ehefrauen, den Kindern und den Kirchengemeinden zugute.

WAS EXODUS BEWIRKEN KANN

Exodus inspiriert das tägliche Gebet von hunderttausenden Männern, das durch Askese potenziert zu einem effizienten Training der Liebesfähigkeit wird. Der Ansporn und die Ermutigung dafür erwächst aus dem regelmäßigen Austausch in einer Bruderschaft.

Familienväter werden befähigt, den Glauben in der Familie weiterzugeben und in den Gemeinden aktiv zu werden. Junge Männer reifen auf dem Weg zur Ehe, und nicht wenige von ihnen wurden durch dieses Programm zum Ergreifen eines geistlichen Berufes angeregt. Für viele ist es ein wirksames Hilfsmittel, um von Süchten und Abhängigkeiten wie z. B. Alkohol, übermäßiges Essen, Pornografie, Flucht in Handy- und Fernsehkonsum und deren Folgen frei zu werden.

Für Männer im geistlichen Dienst kann die Verwurzelung in einer Exodus-Bruderschaft sowie der gemeinsame Blick auf Christus eine Stärkung und Erneuerung ihrer Berufung bedeuten. Dazu stellt das Exodus-Netzwerk eine Online-Plattform mit einer Karte zum Vernetzen der Teilnehmer bereit und unterstützt und begleitet die Gruppenleiter mit Online-Veranstaltungen.



MEHR FREIHEIT UND LEBENDIGKEIT

Hier ist ein Erfahrungsbericht von Peter (45) aus Berlin: „Als ich Ende des letzten Jahres auf der Suche nach Männergruppen war, um mich mehr mit meiner Männlichkeit und Identität allgemein auseinanderzusetzen, stieß ich unter anderem beim Adam-online-Portal auf das Programm *Exodus90*. Der Artikel machte mich neugierig. Ich schrieb an die Kontakt-Mail, und bald antwortete Werner Fenrich mit einem Anruf.

Ich fühlte mich gleich sehr willkommen mit meinem Anliegen und war bewegt von dem sehr persönlichen Gespräch und seiner Herzlichkeit. Dass ich kein Christ bin, war für beide Seiten kein Problem. Die meisten christlichen Werte sind auch für mich selbstverständlich, und besonders interessierte mich der Aspekt der Brüderlichkeit und der gemeinsamen Unternehmung auf dem Weg zu einem freieren Leben als Mann.

So entschied ich mich zur Teilnahme. Die asketische Praxis, die Auseinandersetzung mit der Geschichte der Befreiung Israels und die wöchentlichen Online-Treffen gaben mir eine Ausrichtung, neue Perspektiven und ein Gefühl von Zugehörigkeit. Die verschiedenen Charaktere, ihre Lebenserfahrungen und Ansichten waren immer wieder verbindend und bereichernd.

Besonders wertvoll fand ich die *Ankerbruderschaft* – hier entstand ein sehr persönlicher regelmäßiger Austausch, der mich im Alltag immer wieder bereicherte und unterstützte. Die gemeinsame Wanderung in der Pfalz, die Einladung in die Kirchen, in die Häuser, Leben und Geschichten von Brüdern – das waren interessante, berührende und bestärkende Erfahrungen von Menschlichkeit und Brüderlichkeit, aus der auch bleibende Verbindungen hervorgingen.

Exodus90 war definitiv eine Unterstützung und eine tolle Erfahrung von Willkommensein und Gemeinschaft auf unseren Entwicklungswegen zu mehr Freiheit und Lebendigkeit.“

Wie kann man bei Exodus mitmachen? Im Grunde ist es ganz einfach: Suche drei bis fünf Männer, und los geht es. Du kannst dich im Gruppenfinder (<https://exodus90.de/map>) auch einer Bruderschaft anschließen oder trägst dich dort ein, damit sich andere dir anschließen können. Auf dem Gruppenfinder ist auch der Zugang zur Exodus-App, auf der u. a. deutschsprachige Gebetstexte verfügbar sind.

Weitere Infos zu Exodus90: <https://exodus90.de/>

BÜCHER ZUM THEMA



Chrismonshop, Leipzig 2023
152 Seiten, 18,00 Euro
ISBN: 978-3-96038-361-1

Beate und Olaf Hofmann
Zukunftsmut und Herzenskraft
Halt finden in unsicheren Zeiten

„Wir brauchen Mut und zwar ziemlich viel davon, wollen wir der Zukunft hoffend entgegengehen.“ Ehepaar und Coaches Beate und Olaf Hofmann buchstabieren in ihrem Buch das Wort „Courage“ relevant und intensiv. Denn was erwartet man noch von einer Zukunft voller deprimierenden Diagnosen und Enttäuschungen? Hofmanns helfen dabei, die Haltung zu bewahren und nicht den Kopf in den Sand zu stecken. Sie ermutigen zu neuer Tatkraft, zu einem Vertrauen an ein gutes Morgen und dazu, Krisen als Chancen zu sehen.

Wer in einem Tief oder Sackgassendenken feststeckt, erhält von den Coaches praktische Tools aus der Seelsorge und der Resilienzforschung. Wachstumsdenken, innere Ruhe, bewusstes Wahrnehmen, Natur, Poesie, Reflexionsfragen und vieles mehr sind Konzepte, die sie dem Leser als Werkzeuge an die Hand geben. Sie sind davon überzeugt: Durch die Krisen geht Gott mit – ins Fremde, Ungewisse und Unvorhersehbare.

Fazit: Zukunftsmut und Herzenskraft sind Eigenschaften, die (auch) ein Mann braucht. Das Buch gibt viele Leuchtsätze für dunkle Zeiten. Mich hat es motiviert, ein tatkräftiger und resilienter „Aufsteh-Mann“ zu sein – auch wenn ich in Krisen falle.

Samuel Wolff



Verlag Adeo, Asslar 2019
206 Seiten, 14,95 Euro
ISBN: 978-3-86344-211-1

Samuel Koch
Steh auf Mensch
Was macht uns stark?
Kein Resilienzratgeber

Von den vielen „kochbuchartigen“ Resilienzratgebern distanziert sich Samuel Koch kritisch. Basierend auf seinem Glauben und der immer wieder schwer geprüften Hoffnung nach seinem schweren Unfall vor 15 Jahren benennt er 20 sogenannte „Stehaufwerte“ – seine „alternativen Säulen der Resilienz“.

Neben seinem eigenen Leben berichtet er auch von Herausforderungen, die andere Menschen zu bestehen hatten. So bleibt das Buch nicht theoretisch, sondern ermöglicht dem Leser, sich selbst in konkreten Situationen wiederzufinden.

Im Kapitel „Von innen nach außen“ benennt er den entscheidenden Unterschied seines Konzeptes: „Der Ratgeber versucht, Menschen von außen nach innen zu beeinflussen. Und die Inspiration funktioniert genau andersherum: Sie kommt von innen heraus und verändert das Äußere.“

Fazit: Wer ein praxisnahes Buch sucht, geschrieben von einem jungen Mann, der an der Katastrophe seines Lebens nicht zerbrochen, sondern gereift ist, für den ist das Buch genau die richtige Wahl.

Werner Fenrich



Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2022
224 Seiten, 14,00 Euro
ISBN: 978-3-451-03373-5

Hans Jellouschek
**Wie Partnerschaft gelingt –
Spielregeln der Liebe**
Beziehungskrisen sind
Entwicklungschancen

„Die Stabilität unserer Ehen hängt heute fast ausschließlich an unseren persönlichen Fähigkeiten und Grenzen, mit unseren Partnern klarzukommen.“ Denn das, was früher über Generationen Ehen wesentlich zusammengehalten hat – z. B. wirtschaftliche Gründe, klare Rollen-Aufteilung, Religion – gilt heute weitgehend nicht mehr, so der Autor.

Die vielfältigen Probleme und Herausforderungen, die Partnerschaften in unserer Zeit bewältigen müssen, stellt der Autor detailliert in mehreren Kapiteln dar – bis hin zu einer Trennung. Doch bleibt er nicht bei der Problembeschreibung stehen: Am Ende jedes Kapitels gibt er konkrete Empfehlungen, wie man mit den Herausforderungen konstruktiv umgehen kann. Dabei ist dem Autor sehr bewusst, dass es keine Patentrezepte gibt und letztlich jede Partnerschaft ihren ganz eigenen Weg finden muss.

In einem eigenen Kapitel beschreibt er acht „Ehe-Stabilisatoren“, denen ein „Test für die Ehe-Stabilität“ folgt. Dieser eignet sich sehr gut als Grundlage für ein Ehegespräch.

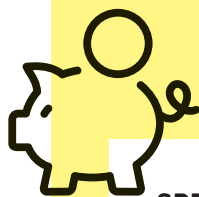
Fazit: Mut machendes, nicht beschönigendes, aber hilfreiches Buch für Eheleute und Partnerschaften, um die Beziehung stabil zu machen oder zu halten.

Emmerich Adam

Weitere Buchrezensionen finden Sie auf unserer Webseite unter www.adam-online.de/buecher
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!

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)!

BESTELL-MÖGLICHKEITEN

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)!



E-PAPER

Unsere Zeitschrift als PDF-Datei – zum Lesen auf Ihrem Mobilgerät oder zum digitalen Archivieren
www.adam-online.de/medien/heft-archiv

NEWSLETTER

Monatlich ermutigende Impulse und Tipps für Männer
www.adam-online.de/bestellung/newsletter



WEBSEITE

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



SOCIAL MEDIA

Folgen Sie uns auf Facebook und Instagram!

www.facebook.com/adamonlineMagazin

www.instagram.com/adamonlineMagazin



AUDIO-PODCAST

Adam online zum Anhören Interviews, Audioversion bestimmter Artikel, Männerwitze
<https://www.adam-online.de/medien/podcasts>



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.



DIE WEIßE FAHNE HISSEN

Wenn die eigene Kraft nicht ausreicht

Wer kennt nicht das Gefühl, das Leben sei ein nie endender Kampf? Wir kämpfen uns durch die Widrigkeiten des Alltags – gegen die Herausforderungen der Arbeit, der Familie und manchmal sogar gegen uns selbst. Doch irgendwann merken wir: Es geht nicht mehr. Die Kräfte sind erschöpft, die Nerven liegen blank. Was nun? Noch mehr kämpfen? Oder gibt es vielleicht einen anderen Weg?

KAPITULATION ALS LÖSUNGSWEG

In einer Welt, die uns lehrt, dass Aufgeben keine Option ist, hat die weiße Fahne einen schlechten Ruf. Kapitulation wird oft mit Schwäche gleichgesetzt, mit dem Gefühl, versagt zu haben. Doch was, wenn genau darin die Lösung liegt? Was, wenn Kapitulation der Weg aus der Krise ist?

Mein Mann, ein echter Kämpfer, ist ein eindrucksvolles Beispiel: Über Jahre hat er gegen äußere Umstände und innere Ängste angekämpft, bis er schließlich in eine tiefe Depression fiel. Es war schwer für mich, ihn so zu sehen – aber noch schwerer war es für ihn, zu akzeptieren, dass seine Kraft ihn nicht retten konnte.

Der Wendepunkt kam, als er etwas tat, was viele von uns scheuen: Er gab auf. Er erkannte seine Grenzen und hisste die weiße Fahne. Doch diese Kapitulation war kein bitteres Ende, sondern der Anfang von etwas Neuem. In dem Moment, als er seine Ohnmacht akzeptierte, begann er, die Dinge anders zu sehen. Das Eingeständnis seiner Grenzen öffnete den Blick für etwas Größeres – für Gottes Stärke.

Kapitulieren bedeutet nicht, alles hinzuwerfen. Es bedeutet, die Grenzen der eigenen Kraft zu erkennen. Das erfordert Mut – viel Mut! Denn es heißt, das eigene Ego loszulassen und anzuerkennen, dass man nicht alles allein meistern kann. Für Menschen, die gelernt haben, Probleme selbst zu lösen und Stärke zu zeigen (und hier schließe ich mich selbst gerne ein!), ist das ein schwerer Schritt. Doch genau dieser Schritt kann uns den Weg aus der Krise zeigen.

AUF DEN KOPF GESTELLT

Im Wort Gottes steht: „Meine Kraft ist in den Schwachen mächtig“ (2 Korinther 12,9). Dieser Vers kann leicht als billiger Trost missverstanden werden, doch darin steckt enormer Reichtum! Als mein Mann schließlich kapituliert, öffnete er sich für eine neue Art von Stärke – nicht die, die aus ihm selbst kam, sondern die, die von Gott kommt. Es ist paradox, aber gerade im Aufgeben fand er den Weg zur Freiheit. Seine Depression verschwand nicht sofort, doch der Druck, alles allein schaffen zu müssen, ließ nach.

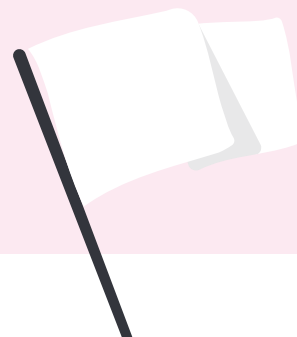
Nicht weiterzukämpfen, aufzugeben – das widerspricht der männlichen Natur. Im Englischen nennen wir das „Upside Down Kingdom“. Das Hiszen der weißen Fahne ist aber kein Zeichen des Versagens, sondern ein Zeichen des Vertrauens. Es erinnert uns daran, dass unsere menschlichen Grenzen nicht das Ende sind.

Wir müssen nicht immer stark sein, denn wir haben einen Gott, der vollkommene Stärke ist. Wenn wir aufhören, uns allein aus der Krise retten zu wollen, erleben wir Gottes Herrlichkeit auf eine neue Weise. Kapitulation mag auf den ersten Blick wie eine Niederlage erscheinen, doch sie ist der Beginn eines Lebens in Abhängigkeit von Gottes Versorgung. Indem wir die Schwere des Lebens abgeben, öffnen wir uns für eine Leichtigkeit und Stärke, die weit über unsere eigene hinausgeht. Worauf wartest du noch?



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.




 Du stehst vor einer großen Entscheidung?
 Komm mit auf eine Abenteuerreise!

**RAUS IN DIE NATUR
 REIN IN DEIN HERZ**

www.bigdecisioncamp.de
 

**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/)

LIVE
 Intensiv-Seelsorgewochen in Dänemark 2025
 für Männer ...
 ... und mehr:
 Beratung, HeartSync, Seminare, Supervision
 Jetzt Flyer
 anfordern
 für 2025!
 Trekking-Tour
 in Schweden 2025
 für Männer
www.live-gemeinschaft.de

Bestellen Sie heute noch die Minibroschüre

**Israel
im
Fakten-
check**

Gerne auch in größerer Stückzahl zum Weitergeben!

JETZT BESTELLEN: ICEJ.DE

ICEJ  INTERNATIONALE CHRISTLICHE BOTSCHAFT JERUSALEM

SPENDENBASIERTES ABO! 4X IM JAHR!

LESERFREUNDLICHE 20 SEITEN

MEIN

ADAM

UND **ONLINE**

Deine christliche Männerzeitschrift

WERTVOLLE IMPULSE FÜR DEN MANN MIT WERTEN


 GRATIS-
 VERTEILEXEMPLARE!
<https://www.adam-online.de/bestellung/print-abo/>

Senk für mich deinen Himmel

Frisst die Angst Horizonte
und verdunkelt die Hoffnung,
sei Zuflucht mir!

Aus den Scherben des Glaubens,
wo Gewohntes mir fremd wird,
ruf ich zu dir!

Kann die Schatten des Zweifels
mein Gebet nicht durchdringen,
komm du zu mir!

Ich krall mich an dein Kreuz fest.
Wird mein Griff danach müde,
halt mich bei dir!

Senk für mich deinen Himmel,
sei mir nah, grad jetzt brauch ich dich,
bleib bei mir!



HUGO VOM NARRENKREUZ ist Finanzbeamter, Gelegenheitsprediger und freier Autor in gebundener Sprache. Unter seinem bürgerlichen Pseudonym **Hugo Ganslmayer** verbreitet er im Buchhandel statt Schrecken „Salzkonfekt“ (Brunnen-Verlag) und „Acht Achtsamkeiten“ (Präsenz-Verlag). Er ist auch Mitautor bei „Wie fange ich an – Gebete für heute“, ein illustrierter Geschenkband mit lyrischen Gebetsanregungen, u. a. von Martin Luther King, Hanns Dieter Hüsch und Wolf Biermann (Präsenz-Verlag).