

September bis November 2025 · € 2,50 / CHF 3,50
21. Jahrgang

ADAM ONLINE

Für den
Mann mit
Werten

84

VON DAVID
LERNEN:
LEBEN UNTER
DRUCK

WIE MAN DEM
INNEREN
ANTREIBER
BEGEGNEN
KANN

UNTER DRUCK ...

FRÜHWARNSYSTEM GEGEN BURN-OUT

INHALT

04 | COACHING & MENTORING UNTER DRUCK ...

Von einer Autopanne, David und dem Fachmann mit C



11 | DIE REISE DES KRIEGERES DER KRIEGER WIRD MITTEN IM DRUCK ZUM HELDEN GESCHMIEDET



06 | MÄNNER DER BIBEL ERSCHÜTTERT – NICHT ZERBROCHEN

Von David lernen: Leben unter Druck



12 | EVA ONLINE WAS SPÜRST DU IM RÜCKEN?



07 | COACHING & MENTORING WENN MAN SICH SELBST UNTER DRUCK SETZT

Wie man dem inneren Antreiber begegnen kann



16 | DAS LETZTE WORT DEPRESSION



08 | COACHING & MENTORING FRÜHWARNSYSTEM GEGEN BURN-OUT

Dein Schutzschild für die mentale Gesundheit



RUBRIKEN

Impressum	2	Bücher	13
Editorial	3	Leserbriefe	14
Männer-Events	10	Service	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)

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)
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

Master1305
(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: GENODEF1EIK1
Aus der Schweiz und dem EU-Ausland SEPA-Überweisung möglich!
Auch Spende über PayPal möglich an
info(at)adam-online.de!

EDITORIAL

Raus aus der Opferrolle

DRUCK ERZEUGT GEGENDRUCK

Als ich als junger Mann meinen Wehrdienst absolvierte (früher gab es noch die sogenannte Wehrpflicht), hörte ich von einem Kameraden mal den Spruch: „Druck erzeugt Gegendruck!“ Damit war gemeint: Wenn dich einer der Vorgesetzten mal wieder so richtig unter Druck setzt, indem er dich ungerecht behandelt oder schikaniert, dann musst du das nicht einfach hinnehmen. Du kannst dich widersetzen und damit „Gegendruck“ erzeugen.

Freilich haben sich das viele nicht getraut, aus Angst vor entsprechenden Strafen. Denn du konntest noch mehr angeschrien werden, bekamst eine Nachtwache verpasst oder musstest länger in der Kaserne bleiben, während die anderen schon ins freie Wochenende fuhren. Speziell für uns Abiturienten gab es auch die „Strafarbeit“, eine zweiseitige Abhandlung über „Befehl und Gehorsam“. Ich hatte das Vergnügen, diese und andere Strafen manchmal einzukassieren. Allerdings habe ich auch die Erfahrung gemacht, dass ich zum Teil mit mehr Respekt behandelt wurde, wenn ich mich gewissen Schikanen widersetzte.

Es ging einfach nur darum, nicht in einer Opferrolle zu verharren und alles zu ertragen, sondern Widerstand zu leisten, wenn man ungerecht behandelt wurde. Sogar Jesus hat nicht alles mit sich machen lassen (Joh 18,22f.).

AUF DRUCK GEISTLICH REAGIEREN

Druck erleben wir wohl alle mehr oder weniger oft und stark. Mal ist es der Vorgesetzte, der uns Druck macht, mal ist es sogar ein Freund oder Verwandter, der uns mit seinen Erwartungen unter Druck setzt, mal sind wir es selbst, der Druck macht, mal sind es widrige Umstände, die Finanzen, der stressige Job ... und ...und ... und ...

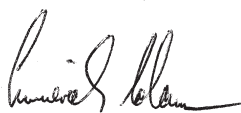
Ich will das alles nicht klein reden, aber ich möchte Sie ermutigen, nicht alles hinzunehmen, sondern die Opferrolle zu verlassen. Unsere Autoren kennen sich auch mit Druck aus, und sie beleuchten das Thema aus verschiedenen Blickwinkeln, geben Tipps zum Umgang mit Druck. Dabei orientieren sie sich auch an der Bibel, das unterscheidet sie von rein psychologischen Ratgebern. Lassen Sie sich von ihnen inspirieren und ermutigen!

16 ODER 20 SEITEN?

Beginnend mit unserer 20-jährigen Jubiläumsausgabe vor einem Jahr haben wir vier Ausgaben mit je 20 Seiten (statt 16 wie bisher) produziert. Dabei haben wir durch verschiedene Layoutmaßnahmen auch die Lesefreundlichkeit erhöht. Diese wollen wir beibehalten, aber den Umfang von 20 Seiten (mit dickerem Umschlagpapier) können wir uns leider auf Dauer nicht leisten. Die höheren Kosten für Druck, Layout und Porto konnten wir nicht auffangen, im Gegenteil: den höheren Kosten standen sogar weniger Einnahmen (Spenden) gegenüber. So sind wir mit dieser Ausgabe wieder auf 16 Seiten zurückgegangen.

Ich hätte es mir, ehrlich gesagt, anders gewünscht, aber wir müssen auch die Finanzen berücksichtigen. Sollten sich unsere Einnahmen wieder erhöhen, würden wir gerne wieder auf 20 Seiten gehen ...

Viel Gewinn beim Lesen der aktuellen Ausgabe wünscht Ihnen



Emmerich Adam
Chefredakteur



UNTER DRUCK ...

Von einer Autopanne, David und dem Fachmann mit C

Es kam plötzlich und unerwartet: Wir sind unterwegs, ganz entspannt. Ein Seminarwochenende in der Nähe von Hamburg liegt vor uns. Wir haben nur noch 100 km zu fahren, als wir durch einen plötzlichen Knall zusammenzucken.

© mitifoto (shutterstock)

Wir kennen dieses Geräusch: Steinschlag! Inmitten der Windschutzscheibe, wohl nur durch einen kleinen Kieselstein verursacht. Der nächste Parkplatz lässt lange auf sich warten. Beim letzten Steinschlag vor einem Jahr riss die Scheibe innerhalb von nur wenigen Minuten.

Hoffen, Beten, Bangen! Im Handschuhfach wartet ein Steinschlag-Pflaster für solche Situationen. Doch werden wir es noch rechtzeitig aufkleben können?

Windschutzscheiben stehen durch das Verbundglas grundsätzlich unter Spannung. Ein Steinschlag kann diese Spannung lokal verändern und bei Erschütterungen oder Fahrtwind zum Reißen der Scheibe führen. – Erschütterungen? Fahrtwind? Fahre auf der Autobahn mal ohne Fahrtwind!

UNTER DRUCK – FÜR VIELE MÄNNER ALLTAG

Ein Leben unter Spannung ist für viele Männer Alltag. Einer Windschutzscheibe schadet Spannung nicht. Aber wehe, wenn es dann diesen kleinen Einschlag gibt. Wenn mir das Leben völlig unerwartet etwas entgegenschleudert, mit dem ich nicht gerechnet habe. Das ich nicht auf dem Schirm hatte. Ich plötzlich unter Druck, in eine Zerreißprobe gerate. Ich nicht einfach rechts ranfahren kann. Ich noch bis zum nächsten „Parkplatz“ durchhalten muss.

Tatsächlich schaffen wir es bis zum nächsten Halt, ohne dass die Scheibe reißt. Wir inspizieren den Schaden und kleben das Pflaster vorsichtig auf. Während der Weiter-

fahrt fallen unsere Blicke immer wieder auf die Schadstelle. Werden die Erschütterungen und der Fahrtwind dazu führen, dass die Scheibe reißt? Und wie erst soll es nach dem Wochenende mit der Rückreise werden, 800 km bis nach Hause?

Kennst du solche Zeiten? Kennst du solche Fragen? – Hält die Spannung oder beginne ich zu reißen? Meine Nerven, mein Geduldsfaden, meine Spannkraft? Ein einziger kleiner Einschlag würde reichen! Ob ein Pflaster den Schaden dann noch aufhalten könnte?

UNTER DRUCK – WIE DAVID

Auch er kam unter Druck. Sein Name: David. Die Bibel berichtet im Alten Testament von ihm. Zunächst verlief sein Leben in ruhigen Bahnen. Doch mit der Beförderung wurde es turbulenter. Seine überdurchschnittliche Begabung trat beim „Projekt Goliath“ zutage. Es war ein Großprojekt und schnell klar, dass die bisherigen Ressourcen (1 Sam 17,38f.) nicht ausreichen würden. Doch im Vertrauen auf Gott (Vers 45) tritt er dem Riesen Goliath entgegen. Und David geht als Sieger vom Platz. Der Druck des Riesen kann ihn nicht zu Fall bringen.

Doch der nächste „Steinschlag“ lässt nicht lange auf sich warten: David, bereits zum König gesalbt, wartet auf den Zeitpunkt seiner Thronbesteigung. Saul, sein Vorgänger, sitzt noch fest im Sattel. Durch die Freundschaft zu Jonathan, Sauls Sohn, geht David bereits im Königspalast ein und aus. Eines Tages, als Saul mal wieder einen Wutanfall

hat, wirft er mit dem Speer nach David. Dieser verfehlt ihn nur knapp und bohrt sich mit voller Wucht in die Wand. David flieht unter Hochdruck! Mit diesem Saul war wahrlich nicht zu spaßen. – Übrigens, das ist auch im Coaching meine Erfahrung: Wenn Mobbing vom Vorgesetzten ausgeht (wir reden dann von „Bossing“), dann bleibt in der Regel nur die Flucht.

UNTER DRUCK NICHT NACHGEBEN

Saul sitzt am längeren Hebel. David flieht, und innerhalb kürzester Zeit gesellen sich 400 Männer zu ihm. Allerdings keine kampferprobten Soldaten, die ihm hätten Schutz bieten können, sondern: „Es sammelten sich bei ihm allerlei Männer, die in Not und Schulden und verbitterten Herzens waren ...“ (1 Sam 22,2).

Saul stellt David mit 3000 handverlesenen Soldaten (1 Sam 24,3) nach. Aus Davids Sicht also eine sehr ungünstige Relation. Doch dann bietet sich diese Gelegenheit: Zur Nacht bilden Sauls Truppen wieder einen Schutzring um ihren König. Saul inmitten seiner Soldaten ist sicher. „Saul aber lag [schlafend] im innersten Lagerring und das Kriegsvolk um ihn her.“ (1 Sam 26,5) David gelingt es, mit seinem engsten Vertrauten bis zu Saul vorzudringen. Er trifft vorbereitete Verhältnisse an, denn dessen Speer steckt neben Saul in der Erde. David, das ist deine Chance! Sein Begleiter Abischai bedrängt ihn: „Gott hat deinen Feind heute in deine Hand gegeben; so will ich ihn nun mit seinem Speer an den Boden speißen ...“ (1 Sam 26,8) – Doch wie reagiert David? Er gibt dem Druck seines engsten Vertrauten nicht nach: „Tu ihm nichts zuleide; denn wer könnte die Hand an den Gesalbten des Herrn legen und ungestraft bleiben?“ (1 Sam 26,9)

Unter Druck! – Nicht nur durch deinen Vorgesetzten, sondern auch noch durch das, was dir deine engsten Verbündeten raten. – Kennst du das? Dann nicht einzuknicken, sondern den eigenen Überzeugungen treu zu bleiben – das beeindruckt mich!

DRUCK ABLASSEN – ABER WIE?

Doch die Bibel verheimlicht auch nicht die schwachen Stunden des David. Wenn der Druck nach einem Ventil sucht.

Immer wieder erzählen mir Männer davon, welche Projekte sie erfolgreich gestemmt haben. Und dann folgt oft dieses Vakuum! Am Ende eines erfolgreichen Arbeitstages. Am Ende einer gelungenen Arbeitswoche. Es fühlt sich zunächst wie Durchatmen an. Druck abbauen! Doch dieses Gefühl kann schnell in Leerlauf übergehen, in ein inneres Vakuum. – Der Druck fällt ab!

Es war an diesem Abend, „dass David ... auf dem Dach des Königshauses umherging; da sah er ... eine Frau sich

waschen; und die Frau war von sehr schöner Gestalt.“ (2 Sam 11,2) – Hier beginnt Davids Affäre mit Batseba, die im Ehebruch endet. Es war nur dieser Augenblick des inneren Vakuums!

Frage: „Wie und wo baust du inneren Druck ab?“

REDEN HilFT

In einem seiner Psalmen schreit David es später förmlich heraus, in welcher Zerreißprobe er sich befand: „Und als ich es verschweigen und verheimlichen wollte, wurde ich davon schwach und elend, ... meine Lebenskraft vertrocknete wie Wasser in der Sommerhitze.“ (Ps 32,3f.)

Im Beisein seines Mentors Nathan kommt das ganze Thema zur Sprache. „Reden hilft!“, das gilt auch für uns Männer.

Tipp: „Zu welchem Thema solltest du dir jemanden zum Reden suchen?“

DER FACHMANN MIT C

Ach übrigens, wie ging es mit unserem Steinschlag weiter? Wir wandten uns gleich montags an eine Fachwerkstatt, die mit C beginnt. Wie durch ein Wunder war gleich dienstags noch ein Termin frei. Als wir nach der Reparatur wieder zur Werkstatt kamen, empfing uns ein freudiger Mitarbeiter mit den Worten: „So etwas habe ich bisher ganz selten erlebt.“ Der Steinschlag war so gut zu reparieren, dass man ihn mit dem bloßen Auge fast nicht mehr wahrnehmen kann. – Wow!

Für sämtliche „Unter-Druck-Situationen“ unseres Lebens gibt es auch einen Fachmann, der mit C beginnt: Christus. Und wir müssen nicht erst das Wochenende verstreichen lassen, bevor wir einen Termin erhalten. „Darum lasst uns hinzutreten mit Zuversicht zum Thron der Gnade, damit wir Barmherzigkeit empfangen und Gnade finden zu der Zeit, wenn wir Hilfe nötig haben.“ (Hebr 4,16) – Wow!

Wenn der „Druck im Kessel“ steigt, du beruflichen Herausforderungen oder privaten Spannungsfeldern kaum mehr standhalten kannst – selbst wenn du unter Druck oder im Vakuum schuldig geworden bist, ist der Weg zum Thron der Gnade frei und die Tür zur Gnade offen. Denn Gnade hat einen Namen: Christus.



STEFAN SCHMID

ist Ausbilder für Resilienz-Guides (www.resilienzguide.com), Stress- und Burnout-Coach und Speaker für Männer-Events. Er ist verheiratet mit Cornelia und Vater von zwei erwachsenen Töchtern.

ERSCHÜTTERT – NICHT ZERBROCHEN

Von David lernen: Leben unter Druck

© Mashosh (shutterstock)



Angeregt durch die Amazon Prime Serie „Das Haus David“ habe ich die Geschichte von Saul und David in den Büchern Samuel noch einmal neu entdeckt. Mir wurde neu bewusst, wie groß der zunehmende Druck auf David gewesen sein muss. Inspirierend, wie David diesem Druck aus seiner gelebten Gottesbeziehung heraus standgehalten hat.

ABGELEHNT VON ANFANG AN

Schon als junger Mensch erlebte David Ablehnung. Verschiedene jüdische Überlieferungen deuten an, dass David ein uneheliches Kind gewesen sein könnte, was seine Stellung innerhalb der Familie erschwerte. In Psalm 51,7 bekennt er: „Siehe, ich bin in Schuld geboren, und in Sünde hat mich meine Mutter empfangen.“

Manche Ausleger sehen darin einen Hinweis auf eine schwierige Herkunft. Diese Unsicherheit, was seine Identität angeht, dürfte ihn sicherlich oft unter inneren Druck gebracht haben.

IN DER STILLE GOTTES GEGENWART SUCHEN

In der Einsamkeit des Hirtenlebens lernte David von frühester Jugend an, sich ganz auf Gott auszurichten. Er wurde ein Mann des Gebets, des Lobpreises, der Anbetung und ein berühmter Dichter (1 Sam 16,18).

Seine Psalmen zeigen uns die Innigkeit seiner Beziehung zu Gott. Vieles brachte ihn unter Druck: seine Hilflosigkeit, die erlebte Ungerechtigkeit, seine Enttäuschungen. Er brachte alles vor Gott und fand bei ihm Entlastung und neue Zuversicht.

WACHSENDER DRUCK

David wurde dreimal gesalbt. Mit jeder Beförderung und der damit verbundenen Verantwortung wuchs ebenso der Druck. Auch als König blieb David nicht von familiären Tragödien verschont, wie z. B. der Rebellion seines

Sohnes Absalom (2 Sam 13-19), die ihn zur Flucht zwang und mit dem gewaltsamen Tod des Sohnes endete, oder der Ermordung Amnons durch dessen Halbbruder. Diese Folgen waren schwerwiegend und wurden durch Davids Ehebruch und Mord mitverursacht (2 Sam 12,7-14). Trotz seiner Reue und der Vergebung Gottes musste er die Folgen erleiden, was ihn sicher immer wieder unter inneren Druck gesetzt hat. Hinzu kamen Erfahrungen von Krieg, Verrat und Ehekrisen.

FRIEDEN MITTEN IM DRUCK

In vielen seiner Psalmen nehmen wir teil an den inneren und äußeren Kämpfen Davids und an allem, was ihn immer wieder unter Druck setzte. Aber wir erfahren auch, wie er durch seine innige Beziehung zu Gott dem Druck nicht nur standhielt, sondern darin geistlich und charakterlich reifte. Sein Abendgebet in Psalm 4 ist ein schönes Beispiel. Es klingt glaubensvoll aus: „Ich liege und schlafe ganz mit Frieden; denn allein du, Herr, hilfst mir, dass ich sicher wohne.“ (Ps 4,9)

Ich möchte Sie einladen, von David zu lernen:

- * Wenn wir uns übersehen, abgelehnt oder ungerecht behandelt fühlen, können wir in Gottes Gegenwart Zuflucht finden; dort wächst echte Identität und innere Stärke.
- * Inneren Frieden mitten im Druck finden wir durch ehrliche Gebete, Klage, Buße und das Festhalten an Gottes Gnade.
- * Druck muss uns nicht zermürben, sondern kann uns geistlich reifen lassen durch eine bewusste Entscheidung, Gott trotz allem und in allem zu vertrauen.

David wurde zwar erschüttert, aber nicht zerbrochen, weil er eine lebendige Beziehung zu Gott lebte. Die können auch wir haben. Gut, wenn wir sie rechtzeitig und regelmäßig pflegen und nicht erst in den Krisen des Lebens damit beginnen!



MICHAEL RIEDEL

ist Chefredakteur der Zeitschrift „Charisma“. In Zusammenarbeit mit „Globe Mission“ ist er zeitweise als Missionar im Kosovo unterwegs. Er ist verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder.

WENN MAN SICH SELBST UNTER DRUCK SETZT

Wie man dem inneren Antreiber begegnen kann

„Ich fühle mich so unter Druck!“ – Vermutlich kennen die meisten von uns dieses Gefühl, und leider ist es oft genug nicht nur ein Gefühl. Viele von uns stehen tatsächlich unter Druck, sei es beruflich, familiär, finanziell, gesundheitlich ...

Um ein gewisses Maß an Druck kommen wir leider nicht herum, er kommt durch bestimmte Umstände oder andere Personen. Oft genug kommt der Druck aber von uns selbst ...

DER SCHLIMMSTE VON ALLEN

Bei mir selbst stelle ich immer wieder fest: Der schlimmste Antreiber, der mich immer wieder unter Druck setzt, bin ich selbst! Ein Beispiel: Ich habe viele Jahre gebraucht, um meine täglichen To-do-Listen endlich auf ein realisierbares Maß herunterzukürzen. Immer wieder habe ich mich selbst überfordert. Noch immer erwische ich mich manchmal bei dem Gedanken, dass ich doch noch mehr schaffen könnte an diesem Tag. Aber muss wirklich alles heute erledigt werden?

Es gibt eine Reihe von guten Programmen oder Apps, mit deren Hilfe man auch längerfristig planen und priorisieren kann. Das hilft enorm, sich nicht zu verzetteln. Dann braucht es noch Übung, Selbstdisziplin und Mut zum Verzicht. Sonst hört man nicht auf, wie ein Getriebener durch den Alltag zu hetzen.

NEIDISCH AUF DEN ANDEREN SCHIELEN

Die meisten Männer mögen den Wettbewerb. Besser sein zu wollen als der andere kann uns zu erstaunlichen Leistungen anspornen. Bis zu einem gewissen Grad ist das in Ordnung. Gefährlich wird es, wenn man überhaupt nicht mehr „verlieren“ kann. Oder wenn man sich minderwertig und unzufrieden fühlt, weil man es nicht so bringt wie der andere.

Gott hat jeden (!) begabt. Das dürfen wir ausschöpfen und zu seiner Ehre einsetzen. Dabei sollten wir nicht neidisch auf den noch Begabteren schielen.

DIE WICHTIGSTE STUNDE AM TAG

Die wichtigste Stunde am Tag ist die, bevor alles so richtig losgeht. Seit Jahrzehnten stehe ich morgens immer früh auf, wenn die Hektik des Tages mich noch nicht eingeholt hat, und beginne den Tag mit Stille vor Gott. Ich bringe ihm aktuelle Anliegen, Probleme und Fragen im Gebet. Dabei überfliege ich auch meinen Terminplan und die To-

do-Liste für den Tag. Nach einer Gebetszeit lese ich ein Kapitel aus der Bibel. Danach gehe ich bewusst mit dieser Ausrichtung auf Gott in den Arbeitstag.

Das kann ich jedem Mann nur wärmstens empfehlen. Es lohnt sich, dafür etwas früher aufzustehen. Hat man es sich angewöhnt und ist es zur Routine geworden, wird man darauf nicht mehr verzichten wollen. Denn man geht friedlicher und fokussierter durch den Tag.

DER ULTIMATIVE FILTER

Als Christen steht uns ein sehr effektiver Filter zur Verfügung, den wir letztlich auf alles anwenden können. Er besteht aus einer ganz einfachen Frage: Wie wichtig ist eine bestimmte Tätigkeit, ein Vorhaben, eine Aufgabe, ein To-do-Punkt aus einer Ewigkeitsperspektive heraus betrachtet? Das tatsächlich Wichtigste mit Auswirkungen auf unsere Ewigkeit benennt Jesus sehr klar: „Liebe Gott und deinen Nächsten!“ (z. B. Mt 22,37-40) Das ist der ultimative Filter und Maßstab für alles, was wir tun und alles, was uns beschäftigt oder ablenken will. Wenn wir mit dem, was wir tun, Gott oder den Nächsten lieben, tun wir genau das Richtige! Alles andere ist zweitrangig.

Den Fokus auf die Liebe zu Gott und den Menschen zu legen – ganz praktisch, mitten im Alltag – hilft uns übrigens auch, den Glauben im Alltag zu erfahren und zu leben. Denn den Glauben leben wir nicht in erster Linie am Sonntag im Gottesdienst, sondern von Montag bis Samstag auf den vielen Baustellen unseres alltäglichen Lebens.

EMMERICH ADAM

Diplom-Theologe, ist Chefredakteur von Adam online.



FRÜHWARNSYSTEM GEGEN BURN-OUT

Dein Schutzschild für die mentale Gesundheit

© PeopleImages.com - Yuri A (shutterstock)

Ende der 90-er Jahre erschöpfte ich mich in meinem „System“ und rutschte in einen Burn-out mit angehängter Depression, erlebte mehrere Wochen Dunkelheit und abgrundtiefe Hilflosigkeit. Es dauerte sieben lange Monate, mich nach meinem „Kippunkt“ wieder mühsam ins (Arbeits-)Leben zurückzukämpfen.

Wir leben in einer Zeit kontaktüberfluteter Beziehungslosigkeit. Hinzu kommen ständiger Druck, ein fordernder Alltag, und überall lauern Erwartungen auf einen. Kein Wunder, dass immer mehr Männer mental an ihre Grenzen stoßen. Burn-out ist längst keine Ausnahme mehr: 2023 gab es in Deutschland 132 Millionen Fehltage wegen psychischer Belastungen – Tendenz steigend. 42 Prozent aller Erwerbsunfähigkeiten gehen heute schon auf das Konto von psychischen Erkrankungen. Erschreckend!

Burn-out ist das Ergebnis von chronischem Stress. Du fühlst dich leer, erschöpft, antriebslos. Die Verbindung zu deiner Arbeit und deinem Umfeld bricht ab. Oft kommen depressive Symptome hinzu. Auch körperliche Anzeichen können Alarmzeichen sein: Vom Tinnitus bis zum Herzinfarkt – die Liste der Symptome ist lang.

Das Problem: Burn-out schleicht sich langsam ein und ist vergleichbar mit Radioaktivität: Du riechst, siehst und hörst es nicht. Wenn du es spürst, ist es meist schon (zu) spät. Die Folgen? Lange Ausfallzeiten, schwieriger Wiedereinstieg, Belastung für dich und dein Umfeld.

PRÄVENTION DURCH EIN FRÜHWARNSYSTEM

Der Psychologe Herbert Freudenberger entwickelte ein Phasenmodell ähnlich einer Uhr, das die einzelnen Phasen eines Burn-outs darstellt (s. Schaubild). Betroffene nehmen erst bei 9 oder 10 „Uhr“ wahr, dass es gar nicht mehr

„rund läuft“. Das ist extrem spät. Es wäre doch hilfreich und wünschenswert, frühzeitig Risikopotenziale zu erkennen, um entsprechend gegenzusteuern, um damit wirksam dem „Kippunkt“ entgegen zu können.

Ein Frühwarnsystem hilft dir, Warnsignale frühzeitig zu erkennen – bevor es zum Absturz kommt. Es ist wie ein mentales „Blutbild“: Du siehst rechtzeitig, wenn etwas aus dem Ruder läuft, sodass du gezielt gegensteuern kannst. Prävention ist der Schlüssel, damit du gar nicht erst am „Kippunkt“ landest.

Selbstreflexion und Monitoring deiner mentalen Verfassung sind entscheidend. Der AVEM-Test (Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster) ist ein bewährtes und wirkmächtiges Stressanalyse-Tool, das ich in meiner Arbeit nutze. Er zeigt dir, wie hoch dein Risikopotenzial für Burn-out in den nächsten 12 Monaten ist – wie eine Wettervorhersage für deine Psyche. Er macht dir auch vorhandene, starke Ressourcen sichtbar und bewusst.



WAS BRINGT EINEM DAS KONKRET?

- * Man erkennt seine Stressmuster.
- * Man nimmt Warnsignale ernst, statt sie zu ignorieren.
- * Man stärkt gezielt seine mentale Widerstandskraft, das Immunsystem der Psyche.
- * Man bleibt leistungsfähig – im Job und privat.

SIEBEN SCHLÜSSELKOMPETENZEN FÜR WIRKSAMEN SCHUTZ

Neben einer Stressanalyse kann dir die Reflexion dieser Schlüsselkompetenzen erste, wichtige Erkenntnisse liefern:

1. Problemlösungskompetenz –

Schluss mit Aufschieben

Pack Probleme direkt an. Wer ständig aufschiebt, sammelt Stress an. Der AVEM-Test zeigt dir, ob du dich Problemen hilflos ausgeliefert fühlst. Dann heißt es: Gegensteuern! Stärke deine Fähigkeit, Herausforderungen strukturiert zu lösen – das entlastet ziemlich schnell. *Was sagt die Bibel dazu? Hilfreiche Verse zur Reflexion findest Du in Jakobus 1,5; Sprüche 15,22; Römer 5,3-4.*

2. Konfliktkompetenz –

Innere Ruhe statt Dauerstress

Konflikte, egal, ob mit anderen oder mit dir selbst, sind Stressfaktoren. Lerne, Konflikte früh zu erkennen und konstruktiv zu lösen. Besonders innere Konflikte (Zweifel, Unruhe) sind tückisch, weil sie oft unbemerkt bleiben. Reflexion von außen kann dir helfen, diese Baustellen anzugehen, bevor sie dich auffressen. *Was sagt die Bibel dazu? Lies Philipper 4,6-7; Römer 12,18; Matthäus 5,9; Kolosser 3,13.*

3. Kognitives Stressmanagement –

Kontrolliere deine Gedanken

Nicht die Umstände erzeugen Stress, sondern wie du sie bewertest. Erkenne negative Denkmuster wie „Ich muss perfekt sein“ oder „Ich muss es allen recht machen“. Ersetze sie durch hilfreichere Gedanken. So sinkt dein Stresslevel – mental und körperlich. *Welche Antworten finden wir im Wort Gottes dazu? Philipper 4,8; Petrus 5,7.*

4. Netzwerk-Kompetenz – Qualität statt Quantität

Ein stabiles soziales Netz schützt dich. Es geht nicht um viele Kontakte, sondern um echte Beziehungen. Eine Studie belegt: Einsamkeit ist so schädlich wie Rauchen! Wo hast du dich isoliert? Wo bist du oder fühlst du dich überfordert? Pflege gezielt deine Kontakte und hole dir Unterstützung, wenn du sie brauchst. *Hilfreiche Bibelverse zur Reflexion: 1 Korinther 13,4-7; Kolosser 3,13; Epheser 4,25; Philipper 2,3-4.*

5. Entspannungskompetenz –

Gönne deinem Kopf Urlaub

Plane bewusst Pausen ein. Wer regelmäßig entspannt – sei es durch Meditation, Gebet, Bewegung oder einfach

mal Nichtstun – ist weniger anfällig für Burn-out. Achte darauf, ob deine Entspannungsphasen zu kurz kommen. Trainiere Entspannung wie einen Muskel. *Matthäus 11,28-30 und Psalm 46,11 können hierfür bei der Reflexion hilfreich sein.*

6. Ausgleichskompetenz – Wie du Stress-Energie aus dem Körper bekommst

Wie ist es um deine Bewegung und körperliche Aktivität bestellt? Körperlich arbeitende und aktive Menschen sind grundsätzlich besser vor einem Burn-out geschützt. Sie bauen die Energie, die durch Stress (Stresshormone) im Körper erzeugt wird, wesentlich besser ab. Regelmäßige Bewegung (ohne Leistungscharakter!) wie Laufen, Schwimmen, Radfahren, usw. hilft, Energie abzubauen, Senkung des Stresslevels inklusive.

7. Genusskompetenz – Freude am Leben

Kannst du noch genießen? Wenn nicht, ist das ein Warnsignal. Wer keine Freude mehr an kleinen Dingen hat, läuft Gefahr, auszubrennen. Übe bewusstes Genießen, sei es durch Hobbys, Bewegung im Freien, gutes Essen oder Zeit mit Freunden. Das steigert deine Lebensqualität sehr schnell.

Dankbarkeit ist ein weiterer Schutzfaktor. Beende den Tag mit einer kurzen Reflexion: Welche drei Dinge waren heute gut? *Weitere Texte zur biblischen Reflexion findest du in 1 Timotheus 4,4-5; Prediger 3,12-13; Kolosser 3,17.*

DEIN NUTZEN – KLARTEXT

Ein Frühwarnsystem hilft dir, Stress und Überforderung rechtzeitig zu erkennen. Du stärkst gezielt deine Ressourcen und Kompetenzen und beugst damit Burn-out aktiv vor. Gerade heute, wo Job und Privatleben immer mehr fordern, ist das dein wirksamer Schutzschild. Wer sich selbst versteht und seine Bedürfnisse kennt, bleibt widerstands- und damit leistungsfähig.

Ich hätte mir vor 27 Jahren diese Möglichkeit gewünscht. Dann wäre meine eigene Burn-out-Erfahrung mit viel Leid sicher vermeidbar gewesen.

Mein Tipp: Mach mindestens einmal im Jahr für dich einen mentalen Check. Warte nicht, bis es zu spät ist. Du bist verantwortlich für deine mentale Gesundheit – pack es an!



STEPHAN MENZEL

lebt zusammen mit seiner Frau in Helfenberg (BaWü). Seine Leidenschaft ist es, dass Menschen mental gesund und leistungsfähig bleiben. Er ist zertifizierter Burn-out-Präventionscoach, Business Expert Mental Health (www.stepmen.de) und Mitglied im Bundesverband für Burn-out-Prävention e.V.

MÄNNER-EVENTS

DEUTSCHLAND

SEPTEMBER 2025

5.-7.9.2025 Männerwochenende

Thema: Volle Kraft voraus
Veranstalter: Wort des Lebens Dünenhof – mit Holger Mix und Stefan Schmidt
Ort: 27476 Cuxhaven
Infos: Tel. 04723 71230, info@duenenhof.net, www.duenenhof.net

18.9.2025 Offene Männerrunde

Thema: Wenn Männer Klugheit walten lassen ... (Lk 16,1ff.)
Veranstalter: Christian Kuster für die Kath. Pfarrei Großkarolinenfeld
Ort: 83109 Großkarolinenfeld
Infos: Tel. 08031 59584, ckuster@gmx.eu, www.christiankuster.de/to/

19.-21.9.2025 Bergtour für Männer

Veranstalter: team-f – mit David Friedrich
Ort: 83661 Lenggries
Infos: 0176 51168696, <https://www.team-f.de/veranstaltung/bergtour-fuer-maenner-529-661/>

19.-21.9.2025 Männerwochenende

Thema: Männer stärken für Jesus
Veranstalter: Marked Men for Christ
Ort: 73326 Deggingen
Infos: info@markedmenforchrist.eu, www.markedmenforchrist.org, <https://mmfc.eu/p1deggingen>

22.-26.9.2025 Ruheständler-Rad-Rüstzeit

Thema: Reinen Wein einschenken
Veranstalter: Männerarbeit der EVLKS – mit Hartmut Günther
Ort: 01665 Diera-Zehren, Touren im Elbtal
Infos: Tel. 0351 8124250, maennerarbeit@evlks.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

26.-28.9.2025 Männer-Aufbautage

Thema: Auch Männer brauchen Pausen
Veranstalter: GRZ Krelingen – mit Alexander Kaißer.
Ort: 29664 Walsrode-Krelingen
Infos: Tel. 05167 970132, info@grz-krelingen.de, www.krelinger-maennertag.de

26.-28.09.2025 Männer Outdoor Event

Thema: Wann ist ein Mann ein Mann?
Veranstalter: FCG Steffenberg und BOLD-Männerarbeit – verantw. Mario Meier
Ort: 35239 Steffenberg
Infos: Tel. 06464 9135534, buero@fcg-steffenberg.de, www.fcg-steffenberg.de

27.9.2025 Krelinger Männertag

Veranstalter: GRZ Krelingen
Ort: 29664 Walsrode-Krelingen
Infos: Tel. 05167 970132, info@grz-krelingen.de, www.krelinger-maennertag.de

27.9.2025 Männeraktionstag

Veranstalter: Liebenzeller Mission
Ort: 75378 Bad Liebenzell
Infos: stronger@liebenzell.org, www.liebenzell.org/maenneraktionstag

OKTOBER 2025

2.-5.10.2025 Männer-Rad-Rüstzeit

Thema: Geschichtsträchtig
Veranstalter: Männerarbeit der EVLKS – mit Hartmut Günther
Ort: 06198 Wettin-Löbejün; Touren an der Saale
Infos: Tel. 0351 8124250, maennerarbeit.sachsen@evlks.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

2.-5.10.2025 Männerevent aMEN

Thema: Wer ich bin / Was ich will / Wohin ich geh
Veranstalter: CVJM München Männerarbeit – mit T. Braun, E. Glaeser, C. Berndt und T. Barthel
Ort: 82402 Seeshaupt
Infos: Tel. 089 55214153, maenner@cvjm-muenchen.org, www.cvjm-muenchen.org/projekte/amen

9.-12.10.2025 Männer bei Arbeit und Gebet

Thema: Arbeiter? – Klasse!
Veranstalter: Männerarbeit der EVLKS – mit H. Günther und M. Seimer
Ort: 09247 Chemnitz
Infos: Tel. 0351 8124250, maennerarbeit.sachsen@evlks.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

16.10.2025 Offene Männerrunde

Thema: Wenn Männer glauben... (Lk 18,1ff.)
Veranstalter: Christian Kuster für die Kath. Pfarrei Großkarolinenfeld
Ort: 83109 Großkarolinenfeld
Infos: Tel. 08031 59584, ckuster@gmx.eu, www.christiankuster.de/to/

16.-19.10.2025 Abenteuer Mannsein

Thema: Männer-Wochenende nach John Eldredge
Veranstalter: team-f – mit Norman Vatter
Ort: 91320 Ebermannstadt
Infos: 0170 7854151, <https://www.team-f.de/veranstaltung/abenteuer-mann-sein-312-385-984/>

18.10.2025 Victorious Fight Night

Veranstalter: Liebenzeller Mission
Ort: 75378 Bad Liebenzell
Infos: victorious@liebenzell.org, www.liebenzell.org/victorious

21.-24.10.2025 Seminar für Männer

Thema: Heilung der Vaterwunde
Veranstalter: Geist und Sendung – mit A. Jurecic und A. Mause
Ort: 36041 Fulda
Infos: Tel. 0661 9709970, info@geistundsending.de, www.geistundsending.de

23.-26.10.2025 Männerkonferenz

Thema: Im Strom Gottes
Veranstalter: Glaubenszentrum – mit M. Wenz, I. Liu und G. Afriat u. a.
Ort: 37581 Bad Gandersheim
Infos: Tel. 05382 930103, anmeldung@glaubenszentrum.de, https://www.glaubenszentrum.de/ctc_event/maennerkonferenz-2025/

NOVEMBER 2025

1.11.2025 Männerseminar

Thema: Ein Mann und seine Gefühle
Veranstalter: team-f – mit Janis Marx
Ort: 69502 Hemsbach
Infos: 0176 51168696, www.team-f.de/veranstaltung

15.11.2025 Mitarbeitertag (Männergruppenleiter, Pfarrer, Ehrenamtliche)

Thema: Zeit zur Ernte – dem Jahresthema auf der Spur
Veranstalter: Männerarbeit der EVLKS – mit Michael Seimer und Team
Ort: 09212 Limbach-Oberfrohna
Infos: Tel. 0351 8124250, maennerarbeit.sachsen@evlks.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

20.11.2025 Offene Männerrunde

Thema: Wenn es viel Grund zum Danken gibt ... (Kol 1,12ff)
Veranstalter: Christian Kuster für die Kath. Pfarrei Großkarolinenfeld
Ort: 83109 Großkarolinenfeld
Infos: Tel. 08031 59584, ckuster@gmx.eu, www.christiankuster.de/to/

SCHWEIZ

8.11.2025 Männertag

Thema: Facing the giant
Veranstalter: Männerforum
Ort: Momentum Church Aarau
Infos: info@maennerforum.ch

ITALIEN

4.-11.10.2025 Sail & Coach für Männer

Veranstalter: team.f e. V. – mit Christian Siegling und Team
Ort: 80078 Pozzuoli NA
Infos: Tel. 02351 9859480, claudia.deitmerg@team-f.de, <https://www.team-f.de/veranstaltung/sail-coach-422-253/>

17.-19.10.2025 Männerwochenende

Thema: Männer stärken für Jesus
Veranstalter: Marked Men for Christ
Ort: 39040 Natz
Infos: info@markedmenforchrist.eu, www.markedmenforchrist.org

20.-28.9.2025 Pilgern für Männer

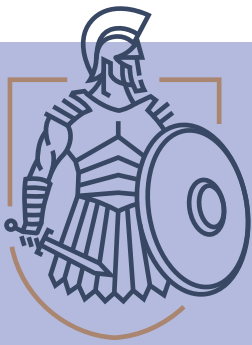
Thema: Benediktweg - Subiaco nach Montecasino (Italien) Etappe 2
Veranstalter: Geist und Sendung – mit A. Heinrich und A. Mause
Ort: Abfahrt in 36041 Fulda
Infos: Tel. 0661-9709970, info@geistundsending.de, www.geistundsending.de

Weitere Männer-Events:

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

Männergruppen:

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



DER KRIEGER WIRD MITTEN IM DRUCK ZUM HELDEN GESCHMIEDET

„Der Gott aller Gnade aber, der euch berufen hat zu seiner ewigen Herrlichkeit in Christus, der wird euch, die ihr eine kleine Zeit leidet, aufrichten, stärken, kräftigen, gründen.“ (1 Petr 5,10)

Der Morgen dämmt schicksalsschwanger über der Burg. Der Feind hat in der Nacht seine Katapulte vorgezurückt. Ihre Wurfarme glänzen wie Raubtierkrallen. Auf der Mauer steht der Krieger. Hinter ihm kauert sein Knappe, denn die Bedrängnis drückt schwer auf seine Zuversicht. Doch der Krieger ruht. Seine Knie sind leicht gebeugt, die Schultern entspannt, Schild und Schwert locker in seinen Händen ruhend. Er hat sich vorbereitet. Monatelang. Mit Waffentraining, Studium von Strategien, immer wieder entschlossene Kampfübungen, Aufbau mentaler Stärke etc.

Heute brauchst du keinen Schild und kein Schwert mehr. Aber der Druck kommt anders: Jobverlust, Krankheit, Ehekrise, weltanschaulicher Gegenwind, der Kontostand vor dem Kollaps, Mobbing, Stress mit den Kindern. Doch es gibt eine gute Nachricht: Mitten im Druck kann dich Gott formen, sodass du vom „irgendwie überleben“ zum „königlich herrschen“ kommst.

VIER SÄULEN, WIE EIN KRIEGER MIT DRUCK UMGEHET

1. Standhaftigkeit im Sturm: Ein Krieger weicht nicht reflexartig zurück, wenn der Druck zunimmt. Er lernt zu unterscheiden: Welcher Druck raubt unnötig Kraft, und welcher stärkt den Charakter? Er weiß, dass Gott ihn im Sturm formt und stellt sich diesem Training.

2. Der richtige Rhythmus: Es geht nicht darum, ununterbrochene Angriffe zu überstehen. Dauerhafte Leistungsfähigkeit ist weder relevant, noch verlässlich. Kraft, Weisheit und Weisung lässt Gott im Wechselrhythmus von Aktion und Kontemplation finden.

3. Der Schildbund der Brüder: Ein geistlicher Krieger kämpft nie allein. Das heilige Bündnis der Brüder steht zusammen – ehrlich, verbindlich, dienend und getragen von aufrichtiger Liebe. Im Schulterschluss heiliger Männer erwächst neue Kraft.

4. Der Exodus-Moment: Ein Krieger achtet seine Grenzen. Wenn der Druck über die Maßen steigt, zieht er sich zurück – nicht aus Schwäche, sondern aus Weisheit. Zum passenden Zeitpunkt kehrt er ggf. mit neuer Kraft zurück.

Du bist kein Mann der Mittelmäßigkeit. Du bist ein Mann mit göttlicher Autorität und von königlicher Würde. In dir schlägt das leidenschaftliche, kraftvolle und wilde Herz eines Kriegers. Es ist ausgerichtet auf Gottes eigenen Herzschlag. Vielleicht spürst du gerade besonderen Druck in deinem Leben. Etwas, das wie ein Gewicht auf deine Brust drückt. Ein Wirbelwind aus Anforderungen, Fragen, Sorgen und Erschöpfung.

Du bist nicht schwach, nur weil du erschöpft bist. Kein Versager, wenn du strauchelst. Und kein schlechter Mann, weil deine Kraft gerade nicht ausreicht.

Ein geistlicher Krieger wird nicht aus Umständen geboren, die perfekt sind, sondern dann, wenn er Gott sucht. Mitten im Druck, in Sorge und in eigener Schwäche. Weil er nicht flieht, sondern standhält. Weil er mit zitternden Händen sein Schwert hebt und flüstert: „Herr, ich bin noch da.“ Das ist genug. *Du bist genug!*

PRAKTISCHE HERAUSFORDERUNG

Wenn du unter Druck gerätst, prüfe: Was ist die Ursache? Eine falsche Entscheidung? Unklare Grenzen? Ungeduld? Reflektiere, was du daraus lernen kannst. Triff eine bewusste Entscheidung, eine dir dienliche Trainingslektion aus dieser spezifischen Situation zu generieren. Nutze als „Krieger-Tool“ den Gebets-Dreiklang:

1. Gott deklarieren („Du bist ...“)
2. Emotionen benennen („Ich fühle ...“)
3. Wahrheit proklamieren („Doch deine Verheißung ist ...“)



TOBIAS WEBER

(info@cfm-tobias-weber.de) ist 48 Jahre alt und lebt aktuell im Sauerland. Mit beruflich therapeutischem Hintergrund hat er sich kürzlich mit einem Christus-fundierten Männer-Coaching selbstständig gemacht: <http://cfm-tobias-weber.de/>

* Beim *Krieger* in dieser Kolumne geht es nicht um Gewalt oder Militarismus. Es handelt sich um eine geistliche Metapher für den christlichen Mann, der in Liebe kämpft, in Wahrheit steht und im Dienst Gottes handelt. Die Bibel selbst beschreibt Gott als „den HERRN, der streitet“ (2 Mose 15,3) und ruft Männer dazu auf, mutig, wachsam und stark zu sein (1 Kor 16,13). Ein göttlicher Krieger zerstört nicht, er schützt, dient, heilt und erhebt.



WAS SPÜRST DU IM RÜCKEN?

**Inmitten des hektischen Alltags fällt es mir oft schwer, Ruhe zu finden.
Die vor mir liegenden Aufgaben und der ständige Leistungsdruck treiben mich an.
Ich hetze durch den Tag, angetrieben von Gedanken wie: „Ich müsste schon längst“,
„Das darfst du nicht aufschieben“ oder „Was werden sie denken, wenn du nicht ...“.**

Wer kennt nicht das Gefühl, ständig zu kämpfen, sich selbst zu überholen und nie genug zu sein? Die Frage ist, ob wir uns weiterhin vom Druck treiben lassen – oder einen Moment innehalten und uns auf den „guten Hirten“ einlassen können.

PEITSCHES ODER HIRTENSTAB?

Vor Jahren hatte ich ein inneres Bild von zwei Werkzeugen: einer Peitsche und einem Hirtenstab. Beide dienen dem gleichen Zweck, jedoch auf völlig unterschiedliche Weise. Die Peitsche wird benutzt, um Vieh voranzutreiben – mit viel Unruhe und Stress. Der Hirtenstab jedoch führt sanft. Schafe sind von Natur aus schüchtern und benötigen eine ruhige, liebevolle Führung. Der Hirte kennt ihre Bedürfnisse und führt sie geduldig, statt sie zu hetzen.

Mir fielen die biblischen Darstellungen aus Johannes 10 und Psalm 23 ein, in denen Gott als der „gute Hirte“ beschrieben wird, der uns mit Liebe und Sanftmut führt. Er führt nicht mit der Peitsche, sondern mit dem Hirtenstab – ruhig und fürsorglich. Oft erlebe ich das Gegenteil, indem ich meinen unrealistischen Ansprüchen an mich selbst nachgebe. In solchen Momenten höre ich die leise Stimme in mir: „Welches Werkzeug spürst du im Rücken?“

ERFOLGSDRUCK VERSUS INNERE RUHE

Viele von uns setzen sich selbst enorm unter Druck. Das Streben nach Erfolg und Anerkennung kann uns in einen Strudel der Hektik hineinführen. Wir glauben, der nächste Erfolg bringt den Frieden, doch oft entfernt uns dieser Erfolgsdruck nur von dem, was wirklich wichtig ist: innerer Ruhe und einer Beziehung zu Gott. In all dem Drang nach mehr verlieren wir manchmal den Blick für das Wesentliche.

Woher kommt dieser Drang? Was erwartest du von dir selbst? Wie wichtig sind dir Anerkennung oder Status? Wen möchtest du mit deiner „übermenschlichen“ Leistung beeindrucken? – Diese Fragen erfordern einen

genauen Blick auf die eigene Seele. Doch wir müssen erkennen, dass wir die Peitsche oft selbst schwingen.

WIR HABEN DIE WAHL

Gott hat uns mit einem freien Willen geschaffen, der uns erlaubt, Entscheidungen zu treffen. Im 5. Buch Mose heißt es: „Das Leben und den Tod habe ich dir vorgelegt, den Segen und den Fluch! So wähle das Leben, damit du lebst.“ (5 Mose 30,19) Diese Wahl gibt uns die Freiheit, wie wir unser Leben gestalten.

Der gute Hirte möchte uns nicht in eine Richtung treiben, die uns überfordert oder auslaugt. Wenn wir den Hirtenstab annehmen, gehen wir nicht nur von Punkt A nach Punkt B, sondern wir lernen, die Reise selbst zu schätzen. Gott will nicht nur, dass wir vorankommen; er interessiert sich auch für unseren inneren Zustand, unseren Seelenfrieden.

FÜHRUNG DURCH EINEN GENTLEMAN

Gott ist ein Gentleman. Er will uns zwar in eine bestimmte Richtung führen, aber er zwingt sich uns nicht auf. Er lädt uns ein, innezuhalten und den Frieden zu erfahren, den nur er geben kann. Kannst du dir vorstellen, nicht mehr vom Zwang, sondern von der Liebe Gottes geführt zu werden?

Es liegt an uns, welches Werkzeug wir in unserem Leben zulassen. In diesen turbulenten Zeiten können wir den Hirtenstab wählen und darauf vertrauen, dass er uns sicher führt. Wir müssen uns nicht mehr von der Peitsche des Drucks treiben lassen. Der gute Hirte wartet geduldig, uns zu führen – in Ruhe und Vertrauen.



KEREN PICKARD

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

BÜCHER



Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2025
141 Seiten, 16,00 Euro
ISBN: 978-3-451-60149-1

Johannes Hartl Die Kraft eines fokussierten Lebens

Der Autor Dr. Johannes Hartl – Gründer des Augsburger Gebetshauses, Veranstalter der „Mehr-Konferenzen“, Theologe, Philosoph, Redner und Influencer – legt hier sein neues Buch vor. Im Unterschied zu seinem 2022 erschienenen, recht anspruchsvollen und umfangreichen Buch „Eden Culture“ ist sein neues Buch einfach geschrieben und schnell gelesen.

In dem praxisbezogenen Ratgeberbuch geht es darum, wie „wir uns fokussieren können auf das, was wirklich zählt in unserem Leben“ (S. 8). Das in vier Kapiteln gut strukturierte Buch führt durch anschauliche Beispiele und Reflexionsübungen zu konkreten Verhaltensänderungen, wenn man sich darauf einlässt. Immer wieder gibt es „Trainingseinheiten“ für den „Muskelaufbau“, die aber bildhaft zu verstehen sind. Denn es geht hier nicht um Körperkraft, sondern um den „Fokus-Muskel“. Denn sich zu fokussieren kann trainiert werden – durch erste kleine Schritte. Es geht um Konzentration aus der Stille heraus. Multitasking und einem „immer mehr und schneller“ erteilt der Autor eine klare Absage.

Fazit: Hilfreiches Buch vor allem für junge Menschen, die ihre Lebensziele erreichen wollen, ohne auszubrennen und den vielfältigen Ablenkungen zum Opfer zu fallen.
Emmerich Adam



Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH,
Neukirchen-Vluyn 2025
144 Seiten, 18,00 Euro
ISBN: 978-3-7615-7028-9

Daniel Sikinger Mitten hinein Vom Geheimnis Gottes im Alltag. Schritte auf dem Weg in die Stille

Ein Buch für alle, die Gott mitten im hektischen Alltag finden wollen. Als Schlüssel dazu nennt der Autor die „großen Drei“: Innehalten, Stille und Da-Sein. Es fängt an mit der Sehnsucht – letztlich nach Gott. Mehr braucht es nicht, um zu starten. Dass man auch in einem geschäftigen und banal erscheinenden Alltag innehalten, still werden und ganz da sein kann, zeigt der Autor mit persönlichen Beispielen und praktischen Übungen (v. a. am Schluss des Buches) auf. Dabei zitiert er immer wieder alte und neuzeitliche Mystiker. Wesentlich, um mehr in die Tiefe zu kommen, sind für den Autor das Aushalten von Alleinsein und Wüstenerfahrungen.

Das Buch setzt schon eine große Bereitschaft zur Selbstreflexion und (christlichen) Mystik voraus. Eher erdverbundene und anpackende Männer könnten sich mit dem Buch schwer tun.

Fazit: Interessantes Buch für Männer (und Frauen), die mehr Tiefe in der Banalität des Alltags suchen.

Emmerich Adam



Daniel-Verlag, Lychen 2024
284 Seiten, 16,90 Euro
ISBN: 978-3-945515-92-1

Steve Farrar Unter Männern Warum Söhne Väter brauchen

Ein amerikanisches Männerbuch? Das sind wieder viele Geschichten und wenig Inhalt, den ich als Deutscher nutzen kann. Dachte ich. Weil der Autor mir aber immer wieder empfohlen wurde, habe ich doch reingelesen. Und gemerkt, wie sehr ich mich getäuscht habe.

Steve Farrar hat sein Leben den Männern, den Vätern, den Söhnen gewidmet. Man merkt, dass er aus reichhaltiger Erfahrung schreibt. Und aus einem ehrlich besorgten Herzen um die Männlichkeit der westlichen Welt. Denn um die steht es schlecht. Das belegt er mit zahlreichen Anekdoten, Fakten und Zitaten.

Der Originaltitel heißt „King me“ (= Krone mich). Und besonders das Thema der Initiation hat mich herausgefordert. Wir haben keine Kultur der Einführung in die Männlichkeit mehr. Es gibt keine relevanten Konzepte dafür, das zu ändern. Und dann lese ich, was dieser Mangel für unsere Kinder bedeutet. Hier trifft der Autor einen aktuellen Punkt, der unsere Aufmerksamkeit braucht. Allein darum ist das Buch schon lesenswert. Um von einem zu lernen, der noch wusste, was es bedeutet, zum Mann gekrönt zu werden.

Fazit: Ein reicher Fundus für den Vater, der seinen Sohn lehren will.

Daniel Janzen

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!

LESERBRIEFE

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

Interessant und glaubensstark

Mit Interesse lese ich immer eure Zeitschrift, die interessant und glaubensstark ist.

Michael Riedel

Ermutigungen und Lebensweisen

Vor inzwischen 15 Jahren habe ich die erste Adam online verschlungen, mit einem riesigen Hunger zu lernen, was es bedeutet, ein christlicher Mann zu sein. Inzwischen jubelt mein Herz, wenn ich anderen Männern etwas davon weitergeben kann ... Danke für all die Inspirationen, Ermutigungen und Lebensweisen, die ich von euch lernen durfte.

David Friedrich

Freue mich auf jede neue Ausgabe

Wie immer interessante Artikel, guter Druck, ansprechendes Layout. Ich freue mich auf jede neue Ausgabe! Weiter so.

Christian Maurer

Gesegnet durch die tiefen Beiträge

Habe mit großer Begeisterung euer Heft gelesen. In den Losungen heute früh las ich einen Vers in Lukas 6, 47. Dieser besagt, dass wir unser Lebensfundament tief in die Erde graben müssen, damit es Stürme übersteht. Auch in erster Linie auf Gott hören und tun, was Er sagt. All dies fand ich heute beim Lesen der AO. Bin echt gesegnet worden durch die tiefen Beiträge.

Susanne Engel-Schuster

Inspirierend und bereichernd

Vielen Dank für Ihren Einsatz in der Männerwelt. Die Texte in Adam online sind immer wieder inspirierend und bereichernd für mein persönliches Leben und dienen mir auch schon oft in der Männerarbeit. Bleibt dran.

Thomas Volkart

Immer wieder ermutigt

Ich bin ein freudiger Adam-online-Leser und werde immer wieder durch euer Magazin ermutigt. Dafür von Herzen vielen Dank.

Daniel Hartmann

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)!

NEWSLETTER

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

AUDIO-PODCAST

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

BESTELLMÖGLICHKEITEN

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

WEBSEITE

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

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)

E-PAPER

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

SOCIAL MEDIA

Folgen Sie uns
auf Facebook und Instagram!
www.facebook.com/adamonline magazin
www.instagram.com/adam.online.magazin

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.

LAUB- HÜTTEN- FEST IN ISRAEL

Sacharja 8, 21

**AUCH ICH WILL
GEHEN**

5.-13. Okt. 2025

Online oder als Solidaritätsreise
mit der ICEJ - Dt. Zweig



ICEJ



INTERNATIONALE
CHRISTLICHE
BOTSCHAFT
JERUSALEM

**JETZT
ANMELDEN:
ICEJ.DE**

LIVE

Intensiv-Seelsorgewochen in Dänemark 2026
für Männer ...



**Jetzt Flyer
anfordern!**

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

Kanu-Tour
in Schweden 2026
für Männer



www.live-gemeinschaft.de

Krisen meistern - Menschen stärken

WERDE RESILIENZ-GUIDE

Allgäu Weite (D) | 6.-9. Okt. 2025

DMH St. Chrischona (CH) | 5.-8. Nov. 2025

**SCHMID
COACHING.**



SPENDENBASIERTES ABO!
4X IM JAHR!

LESERFREUNDLICHE 1
6 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/>



ADAM ONLINE IM ABO

Gegen freiwillige Spende –
keine Abgebühren!

Abo jederzeit fristlos und
formlos kündbar

Mehrfach-Abos und
kostenlose
Verteilexemplare erhältlich

Mehr Infos:
www.adam-online.de

Depression

Es gibt Tage, Herr,
da schreckt mich der Tod überhaupt nicht.
Da erscheint mir alles so übermächtig
und so hoffnungslos,
dass es einfacher wäre aufzuhören.

Viel einfacher,
als mit so viel Mühe weiterzumachen.
Wenn ich selbst so wenig vorkomme
bei dem, was ich jeden Tag mache,
ist Sterben einfacher als Leben.

Aber ich weiß,
dass du für mich
ein anderes Leben gemeint hast,
ein Leben, das ganz und gar meines ist.
Erinnere mich daran!
Gib mir deine Hand
und bring mich heraus
aus meiner Verzagtheit.

Und wenn nötig,
gib mir einen Tritt,
damit ich nicht im Selbstmitleid ersaufe.