

ADAM ONLINE

Für den
Mann mit
Werten

85

LEIDEN ALS
MAßSTAB
FÜR MÄNNLICHE
REIFE

WENN
KRANKHEIT
EINEN AUS DER
BAHN WIRFT

WENN SCHWACHHEIT ANZIEHEND IST

MIT GANZER
KRAFT SCHWACH

INHALT

04 | MÄNNERPROBLEME MIT GANZER KRAFT SCHWACH

Wenn Krankheit einen aus der Bahn wirft



12 | EVA ONLINE WENN SCHWACHHEIT ANZIEHEND IST



06 | MÄNNER DER BIBEL LEIDEN ALS MAßSTAB FÜR MÄNNLICHE REIFE

Was wir von Hiob lernen können



16 | DAS LETZTE WORT ERSCHÖPFUNG



08 | MÄNNER DER BIBEL WELCHEN STACHEL MEINTE PAULUS?

Gottes Kraft in menschlicher Schwachheit



11 | DIE REISE DES KRIEGERES DER KRIEGER VERTRAUT AUF DIE STÄRKE SEINES KÖNIGS



RUBRIKEN

Impressum	2
Editorial	3
Männer-Events	10
Bücher	13
In eigener Sache	14
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

alphaspirit.it
(shutterstock)

Internet

www.adam-online.de

Facebook

www.facebook.com/
Adamonlinemagazin

Instagram

www.instagram.com/
adam.online.magazin

Erscheinungsweise

vierteljährlich (März, Juni,
September und Dezember)

Bezug

Die Zeitschrift wird gegen
Spende abgegeben bzw. ist
Bestandteil der Vereinsmit-
gliedschaft bei CVMEF e. V.

Spendenkonto

Empfänger: CVMEF e. V.
Bank: Evangelische Bank
IBAN: DE59 5206 0410 0006
4136 50
BIC: GENODEF1EKE1
*Aus der Schweiz und
dem EU-Ausland SEPA-
Überweisung möglich!*
*Auch Spende über
PayPal möglich an
info(at)adam-online.de!*

EDITORIAL

Wer will schon schwach sein?

Mit Schwachheit, Krankheit, Erschöpfung können die meisten Männer nur schlecht umgehen. Ich auch! Wir wollen sie so schnell wie möglich loswerden, um wieder volle Leistung bringen zu können.

Fast den ganzen Sommer hatte ich mit verschiedenen körperlichen Beeinträchtigungen zu kämpfen. Zeitweise konnte ich nur liegen und nicht einmal meine Augen benutzen. Wochenlang quälten mich Schmerzen, gegen die kein Schmerzmittel half. Für mich war das sehr ungewohnt, da ich in der Regel topfit bin. Es kam wie aus dem Nichts und war echt herausfordernd!

Der Apostel Paulus sagt an einer Stelle: „Ich kann arm sein, ich kann reich sein.“ Ich fragte mich: Kann ich gesund, aber auch krank sein (in Gott)? Kann ich im Glauben an ihm festhalten, oder wird meine Beziehung zu Gott beeinträchtigt? Wie viel bin ich noch wert, wenn ich null Energie habe?

Nach diesen herausfordernden und schmerzhaften Wochen kann ich sagen: Meine Beziehung zu Gott (und zu meiner Frau) wurde sogar vertieft. Ich fragte nicht ständig: „Warum oder wozu lässt Gott das zu?“ Vielmehr baute ich darauf, dass Gott mich auch in dieser schwierigen Phase nicht verlassen würde. Und so war es auch. Er war stets bei mir und gab mir die Kraft zum Aus- und Durchhalten.

Viele andere erleben weit Schlimmeres. Der Autor unseres ersten Artikels (S. 4-5) z. B. kämpft schon seit mehreren Jahren mit chronischer Erschöpfung (CFS). Was können wir von Hiob lernen (S. 6-7)? Und wie war das mit dem „Stachel“ bei Paulus (S. 8-9)?

Unser Wunsch als Adam-online-Team ist, dass Sie einige hilfreiche Anstöße in dieser Ausgabe finden, dass Sie ermutigt werden, wenn Sie selbst gerade (oder später einmal) durch eine körperliche oder psychische Leidenszeit gehen müssen!

EINE HERAUSFORDERUNG GANZ ANDERER ART

Mit dieser Ausgabe starten wir in den 22. Jahrgang. Für eine christliche Männerzeitschrift eine lange Zeit! Dafür sind wir Gott sehr dankbar. Doch unsere Vision ist nach wie vor aktuell: dass Männer *online mit Gott* gehen und entsprechend leben. Das heißt, dass sie ihre wahre Stärke in Gott finden und als ermutigte und erneuerte Männer zum Segen für andere werden. Davon profitieren auch unsere Familien, Arbeitskollegen, Gemeinden ... ja, letztlich auch unsere Gesellschaft.

Diese Zeitschrift und unsere weiteren Dienstleistungen (Neues dazu auf Seite 14) kosten natürlich Geld, doch wir berechnen nichts. Das ist nur möglich durch Ihre freiwilligen Spenden. Diese sind leider auch dieses Jahr weiter zurückgegangen, sodass die Kosten wieder höher als die Einnahmen waren. Trotz Sparmaßnahmen konnten wir dies nicht ausgleichen.

In dieser für uns herausfordernden Situation wären wir Ihnen sehr dankbar für Ihre (Extra-)Spende. Besonders hilfreich sind Daueraufträge.

Gott schenke Ihnen ein reich gesegnetes Jahr 2026!



Emmerich Adam
Chefredakteur



MIT GANZER KRAFT SCHWACH

Wenn Krankheit einen aus der Bahn wirft

© fizkes (shutterstock)

Stell dir vor, Gott könnte seinen Plan nur mit gesunden Menschen verwirklichen ... Dann gute Nacht! Denn jeder Mensch hat früher oder später mit einem Leiden irgendeiner Art zu kämpfen, sei es körperlich, psychisch, mit seinen eigenen Wesenszügen oder auch in Beziehungen.

Es gibt weltweit ca. 30.000 verschiedene Krankheiten. Die *Global Burden of Disease Study* (GBD) kommt zu dem Schluss, dass 95 Prozent der Weltbevölkerung über mindestens ein Gebrechen klagen, jeder Dritte hat sogar mehr als fünf Beschwerden. Somit habe ich mit 95 Prozent der Weltbevölkerung etwas gemeinsam: Zeiten, in denen ich mit der Unvollkommenheit des Lebens kämpfe und mich frage, „warum“ oder „wozu“ Gott etwas zulässt.

WER IST SCHULD?

Das führt uns häufig zur Schuldfrage. Und so suchen wir die Schuld entweder bei uns selbst oder bei den anderen. Die einen finden die Fehler immer außerhalb ihres Wesens und Einflusses, die anderen suchen sie stattdessen bei sich selbst und geben sich die Schuld. Auch ich habe die Fehler zuerst bei mir gesucht. Mit der Zeit hat Gott mir aufgezeigt, dass ich eine unbewusste innere Überzeugung hatte, eine Art eingepflichtete religiöse Gleichung. Sie sah so aus:

Sünde = Strafe

Strafe = Krankheit & Leid

Krankheit & Leid = Disqualifikation.

Durch Austausch mit anderen ist mir bewusst geworden, dass ich nicht der Einzige bin, der so denkt. Läuft etwas anders, als wir es uns vorgestellt haben, fragen wir uns häufig: „Wo habe ich gesündigt? Was habe ich falsch gemacht? Wo bin ich Gott ungehorsam?“ Wir wollen die „Schuldfrage“ klären in der Hoffnung, diese sogleich ans Kreuz bringen zu können, Vergebung zu empfangen und gesund zu werden, um dann schnell weiterzumachen, als

wäre nichts gewesen. Doch was, wenn Schuld gar nicht das Problem ist? Was, wenn ich weder mir selbst noch anderen die Schuld für mein Leiden geben kann?

Stellen wir uns vor, es wäre tatsächlich so. Wenn Schuld automatisch zu Krankheit führen würde, wären wir alle nicht nur ein wenig, sondern sterbenskrank ... Doch die gute Nachricht lautet: Die Schuldfrage wurde geklärt! Vor ca. 2000 Jahren. Durch Jesus. Am Kreuz. Und da die Schuldfrage geklärt ist, muss es andere Gründe für Krankheit geben, denn sonst wären wir im Umkehrschluss alle immer gesund. Auch das entspricht nicht der Realität.

Die Bibel nennt unseren irdischen Körper „vergänglich“. Diese Beschreibung macht deutlich, dass wir Teil eines defekten Systems sind (1 Mose 3). Und sie ist eine Erinnerung daran, dass wir nicht auf diesen Planeten gekommen sind, um zu bleiben (Hebräer 11,13). Jedes Mal, wenn wir Schmerz und Leid erleben, weist uns Gott mehr oder weniger liebevoll auf unsere ewige Heimat hin. Auf den perfekten Ort mit einem makellos funktionierenden System, wo Gottes Kinder in Körpern leben werden, die kein Ablaufdatum mehr haben.

Auch wenn mein Körper schwach ist, sind meine Seele und mein Geist weiterhin funktionstüchtig und bereit, Gott zu dienen und ihm treu zu bleiben. Natürlich halte ich an der Hoffnung fest, dass Gott auch meinen Körper heilen wird! Wenn nicht morgen, vielleicht übermorgen. Aber ganz sicher dann, wenn ich in meinem neuen „ewigen Leib“ leben kann, dieser perfekten Biotech-Maschine, die Gott allen seinen Kindern verspricht (2 Korinther 5,1).

ABHÄNGIG UND DOCH EIGENVERANTWORTLICH

Obwohl wir alle von Gott abhängig sind, haben wir die Möglichkeit, ja sogar die Verantwortung, unser Leben aktiv zu gestalten. Ich bin der Überzeugung, dass Gott Krankheit und Schmerz in seiner allwissenden Weisheit und grenzenlosen Liebe zulassen kann. Gleichzeitig glaube ich auch, dass man nicht alles tatenlos über sich ergehen lassen darf! So beten meine Frau und ich, gemeinsam mit einer regelrechten Gebetsarmee von Familie, Freunden und Bekannten, weiterhin regelmäßig für meine komplette Wiederherstellung. Diese wertvolle Gebetsunterstützung ist oft real spürbar! Zum Beispiel, indem Gott mir dabei hilft, meine immer noch ehrgeizigen Ziele nach unten anzupassen und in den Zeiten, wo ich weder Motivation noch Kraft habe, loszulassen und auf seinen Zeitplan zu vertrauen. Er schenkt nicht nur „zur rechten Zeit das rechte Wort, sondern auch den Willen und das Vollbringen“ (Philipper 2,13) – so, wie es ihm gefällt, und zu seiner Zeit!

Zu beten ist die vielversprechendste Möglichkeit, Einfluss zu nehmen, und somit der entscheidende Schritt bei Herausforderungen. Darum beten wir. Und wenn uns die Kraft oder der Glaube dazu fehlt, bitten wir andere, für uns zu beten. Indem wir zu unserem himmlischen Vater schreien und ihn um Hilfe bitten, übernehmen wir einen wichtigen Teil an Eigenverantwortung. Ein logischer zweiter Aspekt ist dann, unseren Umständen und Möglichkeiten entsprechend tätig zu werden. Viele CFS-Patienten berichten von langjährigen und massiven Einschränkungen. Es gibt aber auch diverse hoffnungsvolle Lebensberichte von Betroffenen. Davon inspiriert, probierte ich verschiedene Dinge aus: Einiges hat meinen Zustand spürbar verbessert, anderes nicht. Langsam und mit diversen Rückschritten konnte ich mein Leistungsumfang fortlaufend bis auf 60 Prozent erhöhen. Das ist ein persönlicher Erfolg und gleichzeitig ein Geschenk Gottes! Aber was ist mit der Energie, die bis heute nicht zurückgekehrt ist?

ABSCHIED VOM „WOHLSTANDSEVANGELIUM“

Unbewusst war Gott tief in mir mit einer Art „Wohlstandsevangelium“ verwoben. Er ließ in meiner Vorstellung weder Krankheit noch Leid zu. Wer also durch Leid ging oder krank war, dem war Gott fremd! Oder er glaubte zu wenig! Oder er hatte gesündigt! Oder ...! Oder ...!

Als Pastor einer Gemeinde in einer wachsenden freikirchlichen Bewegung war es immer meine Überzeugung, dass wir Christen Zugang zu unbegrenzter übernatürlicher Kraft und Gesundheit haben. „Alles ist

möglich dem, der glaubt!“ (Markus 9,23) und andere Bibelverse befeuerten diese Einstellung. Doch egal, wie viel ich und andere für mich beteten, meine körperliche Kraft blieb klein. Meine natürliche Reaktion war, die negativen Umstände zu ignorieren, im Glauben weiterzumachen und ohne Rücksicht auf meinen Körper voranzugehen. Doch mit CFS ist das unmöglich, denn: Lebe ich über meinem körperlichen Limit, folgt der Crash – eine Zeit der totalen Erschöpfung. Ich wollte das nicht wahrhaben und probierte mehrmals erfolglos, meine körperlichen Grenzen rücksichtslos zu erweitern.

Meine Gedanken kreisten: „Wenn ich meinen Umstand akzeptiere, dann gebe ich auf ... ich kann doch aber nicht vor der Krankheit auf die Knie gehen!“ Doch Gott bewies mir das Gegenteil: Er half mir, die Situation so zu sehen, wie sie war, damit ich Veränderung erleben konnte. Nach einigem Ringen habe ich angefangen, diese Krankheit zu akzeptieren: Ich will sie als einen Begleiter sehen, der für eine von Gott festgesetzte Zeit an meiner Seite ist. Er ist mein Kreuz, das ich zu tragen habe. Gott mutet mir das zu, er glaubt an mich! Auch während dieser Zeit bin ich gesegnet; ich höre Jesus durch die Bibel zu mir reden, er begegnet mir im Gebet, lehrt mich und schenkt mir innere Durchbrüche. Ich erlebe sogar Segen und Freiheit in einer Dimension, die ich als gesunder Mann nicht kannte.

„So, lieber Gott! Jetzt habe ich meine Lektion gelernt. Du darfst die Übung abbrechen!“, betete ich regelmäßig. Denn zu meinem Gottesbild gehörte auch über viele Jahre lang die Überzeugung, dass Gott Leid und Probleme zu unserem Besten für eine begrenzte Zeit zulassen kann. Nach dem Motto: „Ein Christ kommt immer stärker aus der Krise, als er hineingegangen ist!“ Aber was, wenn die Krise kein Ende nimmt? Die Ungewissheit, wie lange Gott mir das noch zumuten will, belastet mich immer wieder. Darum versuche ich, einen Tag nach dem anderen zu nehmen und zu vertrauen, dass Gott weiß, was er tut. Seine Reise mit mir ist noch nicht zu Ende und meine Veränderung geht weiter.



RETO KALTBRUNNER

war viele Jahre Pastor, bis er 2018 mit chronischer Erschöpfung (CFS) konfrontiert wurde. Er lebt mit seiner Frau und den vier Söhnen in St. Gallen in der Schweiz. – Bei dem Artikel handelt es sich um einen Auszug aus seinem bei SCM Hänssler erschienenen Buch „Mit ganzer Kraft schwach“, mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Eine Rezension des Buches finden Sie auf Seite 13.

LEIDEN ALS MAßSTAB FÜR MÄNNLICHE REIFE

Was wir von Hiob lernen können

© Bits And Spits (shutterstock)

WÄRE ICH DOCH NICHT GEBOREN

„Ausgelöscht sei der Tag, an dem ich geboren bin, die Nacht, die sprach: Ein Knabe ist empfangen ... Warum starb ich nicht vom Mutterschoß weg, kam ich aus dem Mutterleib und verging nicht gleich?“ (Hiob 3,3.11) – Im Weisheitsbuch reagiert der Protagonist Hiob, die leidende *figura Christi*, auf sein erschütterndes Widerfahrnis: die Gesundheit wird ihm genommen, er sitzt auf dem Scherbenhaufen, von den eiternden Wunden des Aussatzes übersät, Frau und alle zehn Kinder sterben, er verliert seinen ganzen Besitz ...

Es gibt viele Wege, mit dem Leid umzugehen: den Rückzug, die Resignation, die Verdrängung, die Abwehr, die Aggression, die Beschönigung, die Klage, die Verfluchung, die Wut ... Der königliche, biblische und doch sehr schwierige Weg geht darüber hinaus und mündet in die Annahme des Leidens, falls Gott das Gebet um Heilung (noch) nicht erhört.

JESUS, DER SCHMERZENSMANN

Im matthäischen Lobpreis Jesu heißt es tatsächlich von der Akzeptanz des Gegebenen: „Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; und ihr werdet Ruhe finden für eure Seele. Denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht.“ (Mt 11,29f.)

Nicht jeder Mann ist zu diesem Opfer bereit. Jesus selbst hat als Unschuldiger das Kreuz auf sich genommen. Er

mutet auch uns zu, dass wir unser Kreuz tragen: „Wenn einer hinter mir hergehen will, verleugne er sich selbst, nehme täglich sein Kreuz auf sich und folge mir nach.“ (Lk 9,23) Damit sagt er ganz deutlich, dass das Leben kein Ponyhof ist, und dass jeder Mensch mit Ohnmacht, Schwäche und Tod konfrontiert wird. All dies soll uns zum Heil gereichen.

TATEN VERSUS PASSIVITÄT

Zunächst gilt es, unser Leiden medizinisch mit einem Arzt abzuklären, ehe Gott uns auf große spirituelle Heilswege schickt. Dann gibt es Männer, die sich tatsächlich über eine schwere Krankheit freuen, weil sie so Anteil an den Leiden Christi erlangen. Das ist kaum nachvollziehbar. Manch einer bekennt: „Meine Krankheit ist meine beste Freundin, sie gehört zu mir, sie ist immer da!“

Diese Entwicklung vollzieht sich vermutlich in kleinen Schritten: Klage, Aufruhr, Widerstand, Selbstaufgabe, Misstrauen und Enttäuschung werden diesen Prozess immer wieder begleiten. Aber reife Männer werden im Selbstmitleid nicht stecken bleiben, sie werden, wenn sie auf Christus ausgerichtet sind, über den Schmerz hinauswachsen. Sie werden sozusagen ihren Schmerz nicht ungefiltert und lieblos an andere weitergeben, sondern ihn klug und milde in reine Liebe transformieren.

Dazu brauchen wir Familie und gute Freunde, die bestenfalls schon selbst Erfahrung auf diesem dunklen Weg

gesammelt haben. Bewegung tut uns außerdem gut, frische Luft, Sonne, verminderter Alkoholkonsum, gute Ernährung. Wir können die Abgründe unserer Seele mit Gebeten und hoffnungsvollen, schönen Gedanken immer wieder füllen. Das Wort Gottes selbst ist ein echter Trost. Es reicht oft, einen Satz daraus täglich zu bedenken, zu atmen, zu kauen (ruminatio, wie die Kirchenväter sagten), z. B.: „Vom Hörensagen nur hatte ich von dir gehört, jetzt aber hat mein Auge dich geschaut.“ (Hiob 42,5) Hiob ist durch das Leiden gewandelt, er kommt aus einer unmittelbaren Gotteserfahrung und kennt ihn nicht nur aus Büchern.

Es ist auch wichtig, gegen die gefühlte Ohnmacht immer wieder bewusste Entscheidungen zu treffen und sie auch umzusetzen. So bleiben wir aktiv, wir leben, wir werden nicht nur von unserer Unzulänglichkeit eingebremst, z. B.: Ich lese jetzt dieses Buch; ich meide Selbstanklagen; ich denke diesen guten Gedanken; ich repariere das Licht; ich gehe spazieren; ich ruf einen Freund an; ich backe einen Kuchen für meine Frau ...

WIRD UNSER LEBEN GELINGEN?

Es stimmt leider nicht ganz, dass unser Leben, wie im Falle des rehabilitierten Hiob, automatisch gelingen wird. Unser Leben ist oft genug ein Bruchwerk, aber dahinter verbirgt sich die Größe und Erhabenheit eines durch und durch liebenden Gottes, der uns einst sagen lässt: „Denn wenn ich schwach bin, dann bin ich stark.“ (2 Kor 12,10)

Was auch – besonders für Männer im fortgeschrittenen Alter – sehr schwer ist, ist das Ertragen der Einsamkeit. Sie konfrontiert uns mit unserer Erbärmlichkeit und kann in uns die Liebe zu Gott fördern. Sie verbindet uns mit Jesus am Ölberg und am Kreuz, der alles Leid der Welt auf sich nimmt, um uns durch diese Erniedrigung zur Herrlichkeit seiner Auferstehung zu führen.

DEIN WILLE GESCHEHE

Wer leiden muss, möchte natürlich davon befreit werden. Das ist legitim und nachvollziehbar. Wir vergessen dabei sehr schnell, dass alle Geheilten doch einmal das Zeitliche segnen werden. Es handelt sich also bei der Heilung um einen Aufschub des Endgültigen, des Unumgänglichen, des Unabwendbaren. Insofern ist jede Krankheit, jeder Verlust eine Mahnung aus der Ewigkeit, unser Leben jetzt und heute so zu gestalten, dass es dem Anspruch des Unendlichen auch gerecht wird. In der einfachen Bitte „Dein Wille geschehe“ aus dem Vaterunser ist alles gesagt. Wir nehmen unsere Bedürfnisse zurück und vertrauen uns vollends unserem Vater an. Er meint es gut mit uns, selbst wenn wir ihn überhaupt nicht verstehen.

GELOBT SEI DER NAME DES HERRN

Das ist die Erkenntnis, die Hiob über viele steinige und menschlich unzumutbare Wege gemacht hat. In der prosaischen Rahmenerzählung des weisheitlichen Buches heißt es schon vorweg: „Nackt kam ich hervor aus dem Schoß meiner Mutter, nackt kehre ich dahin zurück. Der Herr hat gegeben, der Herr hat genommen; gelobt sei der Name des Herrn.“ (Hiob 1,21) In seinem unvermuteten Lobpreis liegt bereits eine „Antwort“ auf die Frage nach dem Leiden des Unschuldigen verborgen. Sie ist geistlicher Art und gründet tatsächlich in Gott, der alles gibt und nimmt, wie es seinem verborgenen und geheimnisvollen Ratschluss entspricht. Und so ist es durchaus möglich, dass der Herr auch unser Lebensgeschick wenden wird, wie er es an Hiob tat: „Der Herr aber segnete die spätere Lebenszeit Hiobs mehr als seine frühere ... Dann starb Hiob, hochbetagt und satt an Lebenstagen.“ (Hiob 42,12.17)

BRUCHGEDICHT

Ein Bruch ist mein Leben in vielen Fragmenten.
Sie sammeln sich täglich wie Schutt, Stück für Stück.
Sie finden sich stündlich in schwielen Händen,
und trüben unsäglich mein einfaches Glück.

Der Riss – mein Begleiter in schwierigen Zeiten.
Das Tor in den Himmel? Ich seh' es nur nicht.
Die Trümmer als Stufen in herrliche Weiten?
Und aus jeder Lücke strahlt leuchtend ein Licht?

Der Schein lässt allmählich ein Ganzes erahnen.
Als Spiegel und Künder der himmlischen Welt.
Der Riss schreibt mit Tränen in wehende Fahnen,
wie Liebe das Leid in den Schatten stellt.

So steht es mir offen ganz ehrlich zu stammeln,
dass säumiges Fehlen das Menschsein bestimmt.
Im Bruch lern ich dankbar mein Leben zu sammeln.
Gott gibt mir viel mehr, als er jemals mir nimmt.¹



CHRISTIAN KUSTER

Diplom-Theologe, ist Familienvater, Religionslehrer, Theologe, Buch-Autor, Männerrundenleiter und Gottesdienstbeauftragter in seiner bayerischen Wahl-Heimatgemeinde Großkarolinenfeld.

¹Aus: Christian Kuster, Mein Gebet für jeden Tag, ISBN 978-3-96157-220-5 © Verlag Katholisches Bibelwerk GmbH, Stuttgart 2025

WELCHEN STACHEL MEINTE PAULUS?

Gottes Kraft in menschlicher Schwachheit



Paulus hatte kein leichtes Leben. Er fühlte sich stets stark bedrängt: „von außen Kämpfe, von innen Ängste“ (2 Kor 7,5). In Korinth, wo er eine Gemeinde gegründet hatte, rangen nach seinem Abgang neue Leiter um die Loyalität der Gläubigen.

© afry_harvy (Shutterstock)

Sie waren imposante Typen: begabte Redner, geborene Leiter, charismatische Persönlichkeiten. Im Vergleich zu ihnen erschien Paulus schwach, unbeholfen, glanzlos. Ihm war klar, dass er diesen „Superaposteln“ (2 Kor 11,5) etwas entgegensetzen musste; sonst würden sie seine mühsame Arbeit zunichtemachen. So beschloss er, seine „Superkraft“ einzusetzen: seine Schwachheit.

SEINE GNADE GENÜGT

Das verblüfft zunächst, denn Paulus beteuert, dass er durchaus in der Lage gewesen wäre, Waffen aus dem Arsenal seiner Gegner zu holen. Er hatte z. B. ekstatische Erfahrungen mit Gott gemacht, von denen sie nur träumen konnten (2 Kor 12,1-7). Damit hätte er die Korinther schwer beeindrucken können. Das macht er aber nicht, und in 2 Kor 12,7-10 erklärt er, warum:

„Damit ich mich wegen der einzigartigen Offenbarungen nicht überhebe, wurde mir ein Stachel ins Fleisch gestoßen: ein Bote Satans, der mich mit Fäusten schlagen soll, damit ich mich nicht überhebe. Dreimal habe ich den Herrn angefleht, dass dieser Bote Satans von mir ablasse. Er aber antwortete mir: Meine Gnade genügt dir; denn

die Kraft wird in der Schwachheit vollendet. Viel lieber also will ich mich meiner Schwachheit rühmen, damit die Kraft Christi auf mich herabkommt. Deswegen bejahe ich meine Ohnmacht, alle Misshandlungen und Nöte, Verfolgungen und Ängste, die ich für Christus ertrage; denn wenn ich schwach bin, dann bin ich stark.“ (Einheitsübersetzung)

DER TEUFEL ALS BOTE GOTTES?

Dieser Text stößt in unserer Zeit bei vielen Christen auf Unverständnis. Unsere Gemeinden sind von einer Kultur des „therapeutischen Konsumismus“, wie manche Theologen es nennen, stark geprägt. Wir wollen ein unbekümmertes und gesundes Leben und suchen unter den vielen geistlichen Angeboten dasjenige, das uns am überzeugendsten verspricht, alle unsere Wünsche zu erfüllen.

Paulus ist es ganz anders ergangen. Er erfuhr unvergleichlich Schönes – und zahlte dafür einen hohen Preis. Ihm wird ein „Stachel ins Fleisch“ gegeben. Von Gott! Das machen sowohl die Verbform (Theologen sprechen von dem „göttlichen Passiv“) als auch der Adressat seines Flehens klar. Dieser Stachel ist zugleich „ein Bote Satans“.

Das beunruhigt viele: Heißt das, dass Gott manchmal die Pläne des Teufels gelingen lässt und sogar gebraucht, um seinen Plan zur Vollendung zu bringen? Eigentlich schon – und Gott sei Dank! Das Allerböseste, was der Satan sich ausdachte, war die Kreuzigung Jesu, die unser Heil ermöglicht!

WAS FÜR EIN STACHEL?

Was war denn der „Stachel im Fleisch“, der Paulus so setzte? Darüber wird viel spekuliert und leider bleibt uns nur Spekulation übrig, da Paulus selbst darüber nur verschleierte spricht. Im Grunde will er gar nicht über sein Leiden im Detail reden, aber er fühlt sich von seinen Gegnern dazu gezwungen.

Eigentlich gefällt es mir, dass Paulus kein Jammerlappen ist, aber in diesem Fall wünschte ich mir, er hätte Klartext über den Stachel gesprochen. Denn die Deutungsoptionen sind zahlreich: Wegen einer Äußerung im Galaterbrief (4,15) sind viele Kommentatoren der Meinung, es handle sich um ein chronisches Augenleiden. Andere denken gerade an seine Gegner, die ihm überall bei seinem missionarischen Dienst das Leben schwer machten. Einzelne erwägen, ob er auf eine, ihn immer wieder zu Fall und manchmal in Verzweiflung bringende, Versuchung verweist. Keine dieser Deutungen entbehrt einer grundsätzlichen Plausibilität; keine davon scheint sich im Kontext besonders zu empfehlen (der Goldstandard in der Auslegungsmethodik).

EINE GANZ ANDERE THESE

Soweit ich weiß, hat noch keiner überlegt, ob Paulus etwa an einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) litt. Natürlich hätte er das nicht gewusst; die Diagnose gibt es erst seit ein paar Jahrzehnten. PTBS wird laut Wikipedia durch „ein oder mehrere belastende Ereignisse von außergewöhnlichem Umfang oder katastrophalem Ausmaß“ verursacht (https://de.wikipedia.org/wiki/Posttraumatische_Belastungsstörung). Das Krankheitsbild umfasst eine ganze Breite an psychischen und psychosomatischen Symptomen. Dazu gehören Panikattacken, Lähmungen, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und vieles mehr.

Ich denke, der unmittelbare Kontext legt diese Deutung nahe. Im vorigen Kapitel hält Paulus seine sogenannte „Narrenrede“, in der er den Vorzügen der Superapostel seine eigenen „Qualifikationen“ ironisch gegenüberstellt. Jene wollen die Korinther mit ihrer Rhetorik, ihren sensationellen Wundergeschichten und ihrem überwältigenden Erscheinungsbild beeindrucken. Paulus will sie davon überzeugen, dass er ein wahrer Apostel ist, indem er in 2 Kor 11,24-27 beschreibt, wie viel er gelitten hat: „Fünfmal erhielt ich von Juden die vierzig Hiebe weniger einen; drei-

mal wurde ich ausgepeitscht, einmal gesteinigt, dreimal erlitt ich Schiffbruch, eine Nacht und einen Tag trieb ich auf hoher See. Ich war oft auf Reisen, gefährdet durch Flüsse, gefährdet durch Räuber, gefährdet durch das eigene Volk, gefährdet durch Heiden, gefährdet in der Stadt, gefährdet in der Wüste, gefährdet auf dem Meer, gefährdet durch falsche Brüder. Ich erduldet Mühsal und Plage, viele durchwachte Nächte, Hunger und Durst, häufiges Fasten, Kälte und Nacktheit.“ (Einheitsübersetzung)

Ich zähle in dieser Liste zwölf verschiedene explizit erwähnte Ereignisse, von denen jedes einzelne gereicht hätte, um PTBS auszulösen. Dazu kommt ein allgemeines Gefühl des ständigen Bedrohtseins, das Paulus wohl selten wirklich zur Ruhe kommen ließ.

Natürlich bleibt auch meine „Ferndiagnose“ spekulativ. Fest steht, dass Paulus sich mit einem chronischen Leiden abmühen musste, von dem er sehr gerne befreit worden wäre. Aber Gott ließ ihn weiterhin leiden – zurzeit seines Schreibens waren es bereits vierzehn Jahre –, damit seine Kraft in der Schwachheit seines Dieners „vollkommen“ wird. Das konnte Paulus annehmen, weil Gott ihm versprach, dass seine Gnade für ihn genügen würde. Er rühmte sich seiner Schwachheit, damit „die Kraft Christi auf ihm ruhen“ konnte (2 Kor 12,9).

VON PAULUS LERNEN

Ich muss gestehen: Ich bin noch nicht so weit. Ich hadere mit Leiden aus „geistlichen“ Gründen: Ich will ja Gott dienen, und dann legt er mir Steine in den Weg! Über ein Jahrzehnt lang litt ich an chronischen Nebenhöhlenentzündungen. Etwa einmal pro Woche war der Druck im Kopf so stark, dass an Arbeiten nicht zu denken war. Nur noch stundenlanges Liegen unter einer Hitzelampe brachte Erleichterung. Wem hat das etwas gebracht?

Letztes Jahr warf mich Prostatakrebs aus der Bahn. So viele Untersuchungen, dann eine OP und eine Zeit der Genesung. In erster Linie fand ich das alles lästig. Gott sollte mich entweder für ihn arbeiten lassen oder nach Hause holen. Wozu war all das Herumliegen gut?

Ich will von Paulus lernen: Nur die „Superapostel“, die in Wirklichkeit keine sind, haben ein problemloses Leben. Wer Jesus dienen will, muss bereit sein, seinen Stachel zu ertragen. Wie der Herr, so sein Knecht. Und sein Stachel war ein Kreuz.



PROF. DR. JOEL WHITE

ist Professor für Neues Testament an der Freien Theologischen Hochschule Gießen. Er ist verheiratet und Vater von drei erwachsenen Kindern.

MÄNNER-EVENTS

DEUTSCHLAND

DEZEMBER 2025

12.-14.12.2025 Starter-Seminar „Die Männerreise“

Thema: Start einer „Männerreise“ vor Ort
Veranstalter: LIVE e. V.
Ort: 32257 Bünde
Infos: info@live-gemeinschaft.de,
<https://www.live-gemeinschaft.de/portfolios/seminar-gruendung-die-maennerreise/>

18.12.2025 Offene Männerrunde

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

JANUAR 2026

9.-11.1.2026 Eheseminar/Tanz-Wochenende

Thema: Zeit für zwei – Tanzen hat seine Zeit
Veranstalter: Männerarbeit der EVLKS – mit Ehepaar Schriever und Tanzpädagogin Suse Ellmers
Ort: 01744 Schmiedeberg
Infos: Tel. 0351 8124239, maennerarbeit.sachsen@evlks.de,
www.maennerarbeit-sachsen.de

9.-11.1.2026 Ski-Lern-Rüstzeit

Thema: Schneegestöber
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

15.1.2026 Offene Männerrunde

Thema: Die Präambel – Zur Freiheit befreit (Ex 20,1ff; Dtn 5,1ff)
Veranstalter: Christian Kuster für die Kath. Pfarrei Großkarolinenfeld
Ort: 83109 Großkarolinenfeld
Infos: Tel. 08031 59584, ckuster@gmx.eu,
www.christiankuster.de/to/

15.1.-5.2.2026 Boxenstopp für Männer

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

30.1.-1.2.2026 Männer-Besinnungs-Rüstzeit

Thema: Bruder Wolf und Schwester Sonne
Veranstalter: Männerarbeit der EVLKS – mit H. Günther und M. Seimer
Ort: 04668 Grimma/Höfgen
Infos: Tel. 0351 8124239, maennerarbeit.sachsen@evlks.de,
www.maennerarbeit-sachsen.de

FEBRUAR 2026

12.2.2026 Offene Männerrunde

Thema: Du glaubst an Gott und lebst einer Aufgabe, die dich übersteigt
Veranstalter: Christian Kuster für die Kath. Pfarrei Großkarolinenfeld
Ort: 83109 Großkarolinenfeld
Infos: Tel. 08031 59584, ckuster@gmx.eu,
www.christiankuster.de/to/

20.-22.2.2026 Männerwochenende

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

22.-27.2.2026 Ski-Rüstzeit

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

25.2.2026 Ökumenisches Online-Bibel-Teilen

Veranstalter: Männerseelsorge im Bistum Augsburg mit der Evangelischen Männerarbeit
Ort: Online / Zusendung des Links
Infos: Tel. 0821 31662131, maennerseelsorge@bistum-augsburg.de,
www.maennerleben.org

ÖSTERREICH

1.-7.2.2026 Skifahren für jedermann

Thema: Zeit für Begegnung von Männerherzen!
Veranstalter: LIVE e. V.
Ort: Saalbach-Hinterglemm/Leogang
Infos: <https://www.live-gemeinschaft.de/portfolios/skifahren-fuer-jedermann/>

SCHWEIZ

15.-18.2.2026 Skifreizeit

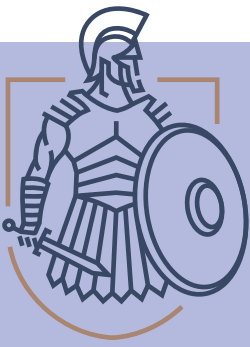
Veranstalter: JMS e.V. – men@work – mit Pastor Burghard Loop
Ort: Adelboden / Haus Cantate
Infos: Tel. 07453 6684, maenner@jms-altensteig.de,
www.jms-altensteig.de

Weitere Männer-Events:

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

Männergruppen:

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



DER KRIEGER VERTRAUT AUF DIE STÄRKE SEINES KÖNIGS

„Er gibt dem Müden Kraft und Stärke genug dem Unvermögenden.“ (Jes 40,29)

Ein Krieger in den alten Zeiten wusste, dass selbst das schärfste Schwert nutzlos ist, wenn der Arm, der es führt, keine Kraft zum Kämpfen mehr hat. Manche Schlacht wurde verloren, weil Krieger ihre Verwundbarkeit verleugneten und unter der Attacke des Gegners daran zerbrochen sind.

Auch für gestandene Männer von heute gilt: Stärke besteht nicht in der Illusion, alles allein hinzubekommen, sondern in der Demut, Schwäche einzugestehen – vor dir selbst, vor Gott und den anderen. Gottes Kraft entfaltet sich nicht in deiner Unerschütterlichkeit, sondern darin, dass Christus in dir groß werden kann, wenn deine eigene Kraft abnimmt.

Ein Mann, der seine Schwäche leugnet, bleibt ein Knecht seines Egos. Ein Mann aber, der sie bekennt, öffnet sich für Gottes praktisches Eingreifen. Es ist nicht deine Power, die dich zu einem Mann nach Gottes Herzen macht. Es ist dein kindliches Vertrauen in den Vater, das anerkennt: „Allein schaffe ich es nicht.“ Genau in diesen Momenten setzt Gottes Kraft ein, die deine eigenen Fähigkeiten bei Weitem übersteigt.

Jesus selbst lebte diese Wahrheit in seiner größten Not. In seiner Schwäche am Kreuz offenbarte sich die gewaltigste Kraft, die die Menschheit jemals erlebt hat – die Erlösung der Welt. Jesus ruft uns Männer nicht in Perfektion und Unbesiegbarkeit hinein. Er ruft uns in vertrauensvolle Nachfolge hinein, die uns auch durch unsere eigene Schwachheit hindurchführt. Männer, die das begreifen, müssen sich nicht mehr hinter Fassaden verstecken.

* 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.

VIER SÄULEN WAHRER STÄRKE, DIE AUS SCHWACHHEIT ERWÄCHST

1. Mut zu Authentizität und Transparenz – gegenüber dir selbst, Gott und anderen. Verdrängte Schwäche wird zum Fallstrick und führt in Isolation. Eigene Schwäche zu bekennen gibt Gott die Möglichkeit für Wunder.

2. Abhängigkeit von Gott: Stärke ohne das Wahrnehmen eigener Bedürftigkeit ist eine Illusion. Deine Knie auf dem Boden sind dein wahres Rückgrat.

3. Verantwortung mit Rückenwind: Schwachheit entbindet dich nicht von Verantwortung; sie macht dich fähig, Hilfe anzunehmen und trotzdem zu führen.

4. Verletzlichkeit wagen: Wer wagt, sich zu öffnen, ermöglicht neue Tiefe in seinen Beziehungen und gewinnt an geistlicher Autorität dazu.

PRAKTISCHE HERAUSFORDERUNG

Gehe morgens, wenn dein Tag startet, auf die Knie und bete: „Nicht mein Ego, sondern dein Geist soll mich leiten. Vater, du siehst meine Schwachheit, und dennoch glaubst du an mich und überträgst mir Verantwortung. Geborgen in deiner Kraft gehe ich durch diesen Tag.“

Deine Schwäche ist kein Kennzeichen von Versagen. Sie anzunehmen ist ein Zeichen von Reife, Rückgrat und Weisheit. Es macht dich zu einem liebevolleren Vater, zu einem weiseren Leiter und zu einem stärkeren Mann. Du musst nie wieder alles selbst im Griff haben. Jesus trägt dich durch jeden Sturm. Tritt ein, heraus aus belastendem Druck, hinein in eine Atmosphäre der Gnade und Geborgenheit.



TOBIAS WEBER

(info@cfm-tobias-weber.de) ist Männercoach, Autor und Gründer des *Christus-fundierte Männer-Coachings*: www.cfm-tobias-weber.de

WENN SCHWACHHEIT ANZIEHEND IST



Tante Kathy und Onkel Buzz hatte ich ewig nicht gesehen. Die Neuigkeiten über Onkels Krankheit bekam ich jeweils von meiner Mutter. Die Liste war heftig: Vierfacher Bypass aus dem Nichts, dann Nierenversagen – und seit Jahren Dialyse.

Tante Kathy hatte Mitte 40 plötzlich den Wunsch, Krankenschwester zu werden. Damals ahnte sie nicht, wie sehr diese Entscheidung später ihr Leben prägen würde. Als wir vorletztes Jahr in den Staaten waren, habe ich sie besucht. Beim ersten Blick auf ihr Haus war ich, ehrlich gesagt, etwas geschockt: überall Spuren von Vernachlässigung, und früher war dort kein Grashalm höher als der andere! Aber als ich die Tür öffnete, hat mich etwas völlig anderes umgehauen: ihre Gesichter waren voller Freude, Liebe und Hoffnung.

WUNDER GESCHEHEN

Kathy erzählte, wie sie sich zu Hause um die Dialyse kümmern kann, statt ständig ins Krankenhaus zu fahren. Buzz berichtete vom Zusammenhalt in der Familie. Ein Kind machte eine radikale Kehrtwende, weil es miterlebte, wie tapfer seine Eltern mit ihrem Schicksal umgehen. Ein zerstrittener Schwiegersohn versöhnte sich plötzlich, fand zum Glauben und packt nun gemeinsam mit seinem Vater im Haus mit an. Dadurch öffnete sich für Buzz und Kathy die Tür zu ihrem einzigen Enkelkind – und heute dürfen sie mit Freude ihr Oma-und-Opa-Leben feiern. Dort, wo eigentlich Bitterkeit wohnen könnte, regieren Versöhnung und Frieden.

Ich dachte nur: „Wow! Sie hätten allen Grund zu klagen!“ – Aber das war das Letzte, worüber sie reden wollten.

Warum Gott manchmal Heilung auslöst, weiß ich nicht. Aber was ich weiß, ist: Gott kann aus Mist Dünger machen! Und Buzz, der frühere Schuldirektor, darf lernen, dass er nicht der starke Held sein muss. Seine Frau trägt ihn – und er lässt sich tragen. Seine Augen blitzen trotzdem voller Witz und Wärme, wie früher.

SCHWACH SEIN – UND TROTZDEM ANZIEHEND

Buzz zeigt mir: Gottes Kraft wird da sichtbar, wo wir schwach sind. Er möchte nicht, dass wir uns abstrampeln, sondern uns an seine Stärke hängen. Das wirkt wie ein Magnet! Ob im Krankenhausbett, beim Nachbarn oder in der Gemeinde – unsere Haltung predigt oft lauter als Worte.

Die Frage ist: Glauben wir wirklich, dass Gott uns versorgt, auch wenn unsere Batterien leer sind?

Für mich ist Onkel Buzz ein lebendiges Beispiel von gelebtem Glauben. Ob er hier auf Erden geheilt wird, weiß niemand. Spätestens im Himmel sicher. Aber schon jetzt lebt er ein Stück Himmel, weil er den Überwinder in sein Chaos eingeladen hat.

EINE EINLADUNG AN DIE MÄNNER

* Du musst nicht stark sein, um wertvoll zu sein. Wenn das so wäre, hätten Babys, Senioren im Pflegeheim oder Menschen mit schweren Behinderungen keinen Wert. Doch niemand käme auf diese Idee! Ihr Wert ist unantastbar – genauso wie deiner. Dein Wert hängt nicht an deiner Leistung. Wenn du das kapierst, kannst du dein Leben trotz widriger Umstände viel mehr genießen.

* Deine Seele darfst du mit Schönerem versorgen: Vielleicht kannst du – wie ein Freund von mir – noch Gitarre oder Klavier spielen und so die Krankheit für eine Weile vergessen. Vielleicht Geschichten vorlesen, mit Enkeln im Garten sitzen oder andere im Gebet zu Gott bringen.

* Freude ist nicht dasselbe wie Glück. Glück hängt an Umständen, Freude nicht. Selbst Jesus, als er am Kreuz hing, wusste: Diese Freude, die aus dem Opfer entsteht, hält ewig. Du darfst dich über dein „tägliches Brot“ freuen – sei es finanzielle Versorgung, seelische Stärke oder die helfenden Hände von Freunden.

Du musst nicht den „starken Larry“ raushängen lassen, um liebenswert zu sein. Denn wahre Kraft zeigt sich, wenn wir schwach sind – und Gottes Stärke durchscheint.



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 SCM R. Brockhaus, Holzgerlingen 2025
207 Seiten, 18,00 Euro
ISBN: 978-3-417-01030-5

Daniel Schulze
**Die einen tragen Steine,
die anderen Gold**
Ein geistlicher Wegbegleiter
für chronische Krisen

„Nein, das habe ich so nicht bestellt. Bitte zurück an den Absender.“ – Ein passender Auftakt für dieses Buch, in dem ein junger Mann die Geschichte seiner chronischen Krankheit beschreibt. Die Turbulenzen einer schwerwiegenden Autoimmunkrankheit zerren ihn plötzlich auf eine Achterbahnfahrt, die ihn oft an seine Grenzen bringen.

Der inzwischen 36-jährige Pastor Daniel Schulze beschreibt, was er auf dieser Schleudertour entdeckt hat. Er nennt es die „fünf Länder der Heilung“. Diese sind inspiriert von den Phasen der Trauerarbeit, wie wir sie aus der Psychologie kennen: Verdrängung, Kampf, Akzeptanz und Ankunft bei Gott.

Besonders hat mich berührt, dass der Autor sein körperliches Leiden in außergewöhnlicher Weise mit seiner Spiritualität in Verbindung bringen konnte. Es ist sehr kostbar, dass ein junger Mensch bei allem Schmerz und vielen Rückschlägen den Kontakt zu seinem liebenden und mitleidenden Gott nicht verloren hat. Dadurch ist Schulze ein großer Mutmacher für alle, die Schweres durchmachen. Besonders gesegnet ist er auch durch seine Frau, die ihn liebevoll und sehr kompetent begleitet hat und die im Buch ebenso zu Wort kommt. Auch die Musik und seine poetische Ader geben Schulze Kraft. Seine Lieder und Gedichte bereichern das Buch.

Fazit: Für mich als Senior kurz vor 80 ist dieses Buch von einem jungen Menschen ein echtes Geschenk und ein Mutmacher für das, was mich im Alter noch erwarten wird.

Werner Fenrich



Verlag SCM Hänssler, Holzgerlingen 2024
224 Seiten, 18,00 Euro
ISBN: 978-3-7751-6226-5

Reto Kaltbrunner
Mit ganzer Kraft schwach
Gottes Stärke und unser Glaube,
wenn Heilung ausbleibt

Als junger, energiegeladener und glaubensvoller Pastor war Reto Kaltbrunner früher immer davon ausgegangen, dass sich mit genug Glauben jede Form von Leiden wegbeten oder überwinden ließe. Für gläubige Kranke hatte er nicht viel Verständnis – bis er selbst CFS (chronisches Erschöpfungssyndrom) bekam. Darunter leidet der Autor inzwischen schon mehrere Jahre, neben weiteren Beschwerden. Ein längerer Prozess begann, der sein Gottesbild und seine Einstellung zu Krankheit und Leiden nachhaltig veränderte.

Seine Erkenntnisse und persönlichen Erlebnisse teilt der Autor offen mit dem Leser. Dabei ordnet er Krankheit auch biblisch ein und gibt Tipps für Betroffene. In einem eigenen Kapitel beschäftigt er sich auch mit Schmerzen und gewinnt diesen sogar Positives ab. In einem anderen Kapitel lässt er seine Frau als Mit-Betroffene zur Sprache kommen.

Als grundlegende Erkenntnis stellt der Autor heraus: In jeder Form von Leiden ist es essenziell, dass wir Gott (weiterhin) vertrauen. Er ist bei uns! Ihm zu vertrauen, ist zielführender und heilsamer als die Frage nach dem Warum oder Wozu.

Fazit: Mut machendes und Hoffnung stiftendes Buch besonders für kranke und leidende Menschen.

Emmerich Adam



St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2024
144 Seiten, 16,95 Euro
ISBN: 978-3-7462-6656-5

Christoph Kreitmeir
Zuversicht in schwerer Zeit
Wie ich sie finde und
wie sie mich trägt

„In diesem Buch möchte ich die Zuversicht besonders unter die Lupe nehmen, weil sie eine wertvolle Kraft ist, die es in sich hat.“ (S. 6) – So beschreibt der Autor, Franziskaner und Klinikseelsorger, sein Anliegen, das besonders in unserer herausfordernden Zeit hochaktuell ist. Das Thema „Zuversicht“ entfaltet der Autor differenziert und umfassend, indem er es z. B. von Optimismus oder Positivem Denken abgrenzt. Die Grundlage für echte Zuversicht bildet für ihn ein Vertrauen, das sich zusammensetzt aus Urvertrauen, Selbstvertrauen, Fremdvertrauen und Gottvertrauen. Wer auf tiefe Weise zuversichtlich ist, zeigt innere Stärke, Mut und Resilienz, er findet Sinn.

Man merkt dem Autor sein breites Wissen an, das er nicht nur verständlich entfaltet, sondern das er mit Beispielen, Konkretisierungen und gut gegliederten Übersichten an den Leser weitergibt. Das letzte Kapitel widmet der Autor dem christlichen Glauben, der für seine eigene Zuversicht eine zentrale Rolle spielt.

Fazit: Lesenswertes bildendes Buch, das das Thema „Zuversicht“ mit all seinen Bezügen breit entfaltet.

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!

IN EIGENER SACHE

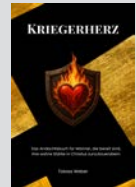
NEU: ERWEITERTES SERVICE-ANGEBOT



**Video-Coachingreihe
zu jeder Printausgabe**

Mit dieser Ausgabe von *Adam online* erweitern wir unser Service-Angebot für Sie um ein inspirierendes Format: Zu jeder Printausgabe erscheint ab sofort eine begleitende dreiteilige Video-Coachingreihe, die das jeweilige Thema weiterführt und praktisch ins Leben überträgt. So können Sie die Inhalte jeder Ausgabe nicht nur lesen, sondern auch im Alltag anwenden und vertiefen – Monat für Monat, Schritt für Schritt.

Die Coachingreihe bieten wir Ihnen kostenlos bzw. spendenbasiert an und steht Ihnen jederzeit über unseren neuen Online-Kanal zur Verfügung. Nähere Infos finden Sie ab sofort auf unserer Webseite unter www.adamonline.de/medien/videos und auf Seite 15.



**Männer-Andachtsbuch
Kriegerherz**

Tobias Weber, unser Kolumnist seit AO 82 und inzwischen Teil des AO-Teams, hat ein super Andachtsbuch für Männer geschrieben (Buchrezension folgt)! Das Buch bieten wir unseren Lesern gegen eine Spende an.

Nähere Infos zu dem Buch finden Sie ab sofort auf unserer Webseite unter www.adam-online.de/product/kriegerherz und auf Seite 15.

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/adamonlinemagazin
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.

ADAM ONLINE *PLUS*

DAS COACHING-FORMAT FÜR MÄNNER,
DIE ECHTEN DURCHBRUCH WOLLEN.

100% AUTHENTISCH

100% MÄNNLICH

100% KRAFTVOLL



JETZT NEU!

KRIEGERHERZ



Das Andachtsbuch für Männer, die bereit sind,
ihre wahre Stärke in Christus zurückzuerobern

Tobias Weber



HELFE

SIE BEIM

WIEDER-

AUFBAU

ISRAELS

ICEJ.DE



Viele israelische
Terror-Überlebende
sind seit dem
7. Oktober trauma-
tisiert, gefangen in
der Trauer um ermor-
dete Angehörige
und Sorge um

geliebte Menschen, die als Geiseln im Gazastreifen gefan-
gen sind. Im überfallenen Kibbuz Be'eri entsteht deshalb ein
therapeutisches Rehabilitations- und Begegnungszentrum,
das vom deutschen Zweig der ICEJ finanziert wird.
Bitte unterstützen Sie dieses Projekt.

Spenden-Stichwort: Wiederaufbau Be'eri.

**Lassen Sie uns Licht in die Finsternis bringen.
Helfen Sie mit!**



INTERNATIONALE
CHRISTLICHE
BOTSCHAFT
JERUSALEM



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/)



Erschöpfung

Ich bin völlig ausgepowert, Herr.
Wo ist all meine Kraft geblieben?
Jetzt ist nichts mehr da von ihr.
Andere Männer scheinen
mehr davon zu haben als ich.

Ich würde gern verstehen,
wie man sich ausruht
und nicht sofort an das nächste Problem denkt!

Ich bin ein Mensch mit beschränkten Kräften.
Versöhne mich damit.
Denn viele um mich herum tun so,
als ob man nicht müde sein dürfte.
Aber ich bin einfach müde.

Lass mich ausruhen bei dir.

Ich will mich meiner Erschöpfung
nicht schämen müssen.