

Juni bis August 2026 · € 2,50 / CHF 3,50

22. Jahrgang

ADAM ONLINE

Für den
Mann mit
Werten

87

DER
MOBILE
MANN

AUF
DER
WALZ

DIE KUNST, VOM GAS ZU GEHEN

UNTERWEGS

INHALT

4 | MANNSEIN DER MOBILE MANN

Wie wir beweglich bleiben – innerlich
und äußerlich



11 | DIE REISE DES KRIEGERES DER KRIEGER FINDET SEINE BESTIMMUNG BEIM GEHEN



6 | MÄNNER DER BIBEL JOSEF – IMMER AUF ACHSE

Der unscheinbare Held



12 | EVA ONLINE DIE KUNST, VOM GAS ZU GEHEN



7 | ERLEBT UNTERWEGS IN DEN SPANISCHEN WÜSTEN

Erlebnisse eines schwäbischen Anfänger-
Eremits mit seinem selbstgebauten Wohnmobil



16 | DAS LETZTE WORT RAT FÜR DIE REISE



8 | BERUF & BUSINESS AUF DER WALZ

Interview mit einem Zimmermann über
spannende Wanderjahre und was wir alle
daraus lernen können



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)
Tobias Weber
(Coaching)

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

997Cata
(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: GENODEF1EK1
Aus der Schweiz und
dem EU-Ausland SEPA-
Überweisung möglich!
Auch Spende über
PayPal möglich an
info(at)adam-online.de!

EDITORIAL

Unterwegs – so oder so

Als Kind, aufgewachsen in Mannheim, war ich meistens draußen. Denn dort waren all die anderen Kinder (von denen gab es damals noch viele!), zu Hause fand ich es eher langweilig. Dort draußen warteten so viele Abenteuer, und wir genossen die Freiheit, unbeaufsichtigt zu sein. Klar gab es manchmal auch gefährliche Situationen, und in Mannheim gab es nicht nur liebe Kinder! Kämpfen oder bestimmte Gegenden lieber meiden war die Devise.

Als Jugendlicher musste ich mit meinen Eltern aufs Land ziehen. Was für eine Umstellung! In dem Dorf war nichts los. Durch Ferienjobs konnte ich mir ein Mokick (so eine Art Mini-Motorrad für Personen ab 16) zusammensparen. Das erweiterte meinen Radius gewaltig. Einmal fuhr ich mit einem Kumpel bis an die Côte d'Azur! Zu Hause war ich nur so viel wie unbedingt nötig. „Man sieht dich kaum!“, beklagte sich einmal mein Vater.

Später, verheiratet und mit drei Kindern, wurde ich immer häuslicher. Ich wollte da sein für die Familie! Der „Personal Computer“, die E-Mail-Kommunikation und das Internet machten es möglich, weltweit „unterwegs“ und vernetzt zu sein, ohne das Haus verlassen zu müssen. Ich fand das großartig! „Ihr könnt jederzeit in mein Büro kommen“, sagte ich meinen Kindern, „aber klopft bitte vorher an.“

Die Kids sind schon lange aus dem Haus, und die Nachbarn haben ein Wohnmobil. Immer wieder brechen sie zu längeren oder kürzeren Touren auf, manchmal über Wochen. Da könnte man fast neidisch werden! Ich sitze im Büro und sehe den blauen Himmel draußen. Jetzt müsste man unterwegs sein, und das nicht nur virtuell!

Unterwegs waren auch einige unserer Autoren: Hans-Peter Rösch fuhr mit seinem selbst gebauten Wohnmobil durch die spanischen Wüsten (S. 7), Michael Kögler nimmt uns mit auf die Walz (S. 8-9). Doch auch unsere anderen Autoren laden zum Unterwegs-Sein ein, wenn auch im übertragenen Sinne. Und mobile Männer finden wir schon in der Bibel (S. 4-6).

Wann brechen Sie auf?



Emmerich Adam
Chefredakteur



DER MOBILE MANN

Wie wir beweglich bleiben – innerlich und äußerlich

MÄNNER IN BEWEGUNG

„Wer rastet, der rostet“, sagt der Volksmund. Trotzdem nehmen wir immer gern den bequemen Weg, nutzen den technischen Fortschritt und sitzen viel zu viel. Der Steinzeitmensch lief Schätzungen zufolge 15 bis 25 Kilometer am Tag – heutzutage schaffen wir meist gerade einmal 3,5 Kilometer. Bewegung verschwindet zunehmend aus unserem Alltag. Dabei wissen wir doch, dass sie uns guttut und fit hält. Mittlerweile bezeichnen Wissenschaftler Bewegung als *Jungbrunnen* und Sitzen als *das neue Rauchen* – denn Trägheit schadet unserem Organismus.“¹

Der lustvolle Bewegungsdrang junger Männer – Sport in vielen Varianten – wandelt sich im Alter zur „Pflicht“, dem Verlust körperlicher Fitness entgegenzuwirken. Was als Prävention beginnt, wird notwendige Therapie für Gelenke, Herz-Kreislauf-System, Lunge. Bewegung wirkt sich sogar auf das Gehirn positiv aus: „Körperliche Aktivität programmiert sowohl das Gehirn als auch den Körper nach einem Schlaganfall positiv um.“² (Übrigens betrifft das nicht nur ältere Männer!)

Was hier „psychosomatisch“ beschrieben wird, lässt sich sinngemäß auf Männerleben übertragen. Wenn Mann schon nicht „ewig“ jung und kraftstrotzend bleiben kann, so möchte doch niemand „rosten“, zum „alten Eisen“ gehören. Also wie bleibt Mann beweglich? Welche Bewegung ist notwendig und tut mir gut?

AUFBRUCH INS UNBEKANNTE – VON ABRAM ZU ABRAHAM

Bibelfesten Männern scheint Abram bekannt. Jedoch gibt es in seiner Vita eine leicht zu übersehende Facette. Vor dem entscheidenden „Bewegungsimpuls“ Gottes³ zum Verlassen heimatlicher Gefilde und verwandtschaftlicher

Vertrautheit ist er schon länger mit seinem Vater⁴ unterwegs. Der „Alte“ ist allerdings bei einem Zwischenstopp hängengeblieben, während sein Sohn Abram weiterzieht – mit 75 Jahren.

Respekt! Mancher Altersgenosse heute meint: „Das muss ich mir nicht mehr antun!“

Trotz der Unvergleichbarkeit der Verhältnisse damals mit denen heute: Mir imponiert, dass Abram Aufbruch wagt, obwohl das Ziel anfangs nur ein Versprechen ist!

Es zeugt von Vertrauen gegenüber diesem „neuen Gott“⁵, wenn der alternde Mann diesen Marsch antritt. Die Bewegung Abrams ist nicht nur eine Ortsveränderung „mit Sack und Pack“ bzw. „Mann und Maus“. Was hier geschieht, belegt auch die innere Beweglichkeit, die Bereitschaft zur Einstellungsänderung. Die dem langwierigen Ortswechsel vorausgehende mentale Mobilität des Clanchefs und erfolgreichen Viehzüchters verdient Respekt. Wer es wirtschaftlich so weit gebracht hat wie Abram, wird sich des Risikos der Aktion bewusst sein (im Gegensatz zu manchen „Auswanderern“ in einschlägigen TV-Serien).

Die Namensänderung in Abraham unterstreicht diese physische und psychische Agilität und ist Zeichen der Perspektive über sein Leben hinaus.

AUF ACHSE – PHILIPPUS⁷

Als „ersten Trampler“⁸ hat Dr. Theo Lehmann ihn bezeichnet. Philippus hat das Ohr an Gottes Mund und dazu die Kondition für längere Fußmärsche. Gerade aus dem nördlich Jerusalems gelegenen Samarien zurück erreicht den Wanderprediger per „Messenger“ der neue Auftrag: Er soll sich südöstlich an die „öde“ Straße nach Gaza begeben, vermutlich eine baumlose, für Fußgänger unattraktive Piste.

Zum Grübeln bleibt keine Zeit, denn es nähert sich die Kutsche eines ausländischen Politikers. Der plagt sich auf dem langwierigen Heimweg freiwillig mit religiöser Lektüre seines Urlaubslandes herum. Ein innerer Impuls lässt Philippus die Ohren spitzen. Im Mitgehen neben dem Fahrzeug erkennt er den Text des halblaut Lesenden und spricht ihn an: „Verstehst du auch, was du liest?“

Wahrscheinlich in einer Mischung aus Überraschung und Hilfsbedürftigkeit lässt sich der äthiopische Finanzminister „überrumpeln“, bittet den „missionarischen Mitläufer“ einzusteigen. Er solle ihm erklären, was für ihn ein „Brief mit sieben Siegeln“ ist. Dem geistig fitten Philippus gelingt es, die Lektüre – für den Fremden verständlich (!) – zu entschlüsseln. Der versteht und handelt konsequent, lässt sich taufen „und zieht seine Straße fröhlich“⁹. Der Evangelist wird nicht mehr gebraucht und macht sich buchstäblich aus dem Staub – ob „weggebeamt“ oder -gerannt bleibt offen.

Philippus‘ „Habacht-Stellung“ – die stete Erwartung einer „missionarischen“ Gelegenheit – , seine Menschenfreundlichkeit verbunden mit einem wachen Geist, scharfen Sinnen und Flexibilität sind faszinierend.

Damit vergleichbar ist die Arbeit der *Trucker-Church*¹⁰, für den sich auch der Autor seit Jahren engagiert¹¹: Männer und Frauen besuchen Autobahn-Rastanlagen, um fremden Menschen „auf dem Bock“ – meist Männern – zu begegnen. Mit einem guten (Gottes-)Wort, Aufmerksamkeit für ihre oft prekären Arbeits- und Lebensbedingungen, einem Geschenk z. B. zu Weihnachten ... Denn da stehen LKW zwischen 48 und 72 Stunden wegen des Feiertag-Fahrverbots.

INNERE VERWANDLUNG – PETRUS¹²

„Das war schon immer so“, ist ein Totschlagargument gegen jegliche Veränderung. Der Jünger-Sprecher Petrus scheint geistlich gut begründet dieser Kategorie Menschen anzugehören. Wobei es zunächst nicht falsch ist, eigenen Überzeugungen treu zu bleiben.

Aber ein Mann kann irren und damit hoffnungsvollen Entwicklungen im Wege stehen. In einer buchstäblich „traumwandlerischen“ Lektion lernt der „mit allen Wassern gewaschene“ Fischer scheinbar bewährte Ansichten zu überwinden. Denn für die gewinnende Botschaft Jesu sind Beschränkungen allein aufs eigene kulturelle Umfeld hinderlich. Petrus werden die Augen geöffnet für die Ent-

wicklung der Gemeinde außerhalb jüdischer Strukturen. Zwar stammen daraus (noch) die Fachleute. Diese müssen es jedoch riskieren, sich auf neue Interessenten außerhalb der eigenen Wohlfühlzone – hier auf die Vertreter der Besatzungsmacht – hin zu bewegen.

Petrus‘ Gottesbeziehung hilft Einsichten reifen zu lassen, die er in zwei Sätze¹³ kleidet:

- * Er lehnt rigoros die falsche Ehrerbietung seines Gastgebers ab.
- * Er bekennt seinen Irrtum, Gottes Wort gälte nur für einen elitären Kreis.

Der jüdische Jesus-Vertreter dokumentiert so seinen geistigen und geistlichen Fortschritt.

Gäbe es heutzutage mehr Menschen mit einer solchen Lernkurve! Wer auf dem eigenen Standpunkt verharret, taugt nicht für die Dynamik des Evangeliums¹⁴.

FORTBEWEGUNG IN DER NACHFOLGE JESU

Der Weg ist nicht das Ziel, aber er sollte eins haben¹⁵. Die Fortbewegung des Mannes in der Nachfolge Jesu ist konsequent zielorientiert. Das hält die Spannung aufrecht, erfordert Konzentration und Kondition – körperlich und mental. Schließlich ist unser „Meister“ selber unglaublich mobil, wenn er „heruntergekommen“ vom Himmel¹⁶ die irdischen Niederungen durchlebt, durchlitten hat. Und er bereitet auch den Rückweg nicht nur für sich¹⁷!

Im Rückschluss zum Artikelanfang lässt sich das Fazit ziehen: Wer nicht geistlich einrosten, glaubensmäßig erstarrten will, der braucht entsprechende Bewegung. Oder poetisch:

„Auf geht’s, seine Gnade wird uns leiten,
auf geht’s, komm, geh mit und bleib nicht stehen.
Dieser Augenblick hat die Kraft, uns zu verändern
und ins Land der Begegnung zu ziehen.“



THOMAS LIEBERWIRTH

Diakon, ist Männerarbeiter im (Un-)Ruhestand und engagiert sich für die „Trucker-Church“ (www.trucker-church.org). Er ist verheiratet, hat drei Kinder und vier Enkel.

1 Zitat von NDR, Ratgeber Gesundheit, 25.2.2023: <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Mit-Bewegung-vorbeugen-und-heilen.bewegungsmedizin100.html>; 2 Zitat von Schlaganfall-Hilfe: <https://www.schlaganfall-hilfe.de/de/aktuelles/2023/bewegung-hilft-nach-schlaganfall>; 3 1 Mose 12,1.4; 4 1 Mose 11,31; 5 Josua 24,2f.; 6 1 Mose 17,5; 7 Apg 8,26-40; 8 Theo Lehmann, Predigt zu Apg 8,1-54: https://info2.sermon-online.com/german/TheoLehmann/Apostelgeschichte_8_1_40_19740714.pdf; 9 Apg 8,39; 10 <https://www.trucker-church.org/>; 11 Adam online Nr. 67, S. 8f. <https://maennerarbeit-sachsen.de/veranstaltungsberichte/der-ferne-naechste-globalisierung-mit-naechstenliebe//>; 12 Apg 10; 13 Apg 10,25.34f.; 14 Mt 28,19; 15 1 Kor 9,24-27; 16 Engl.: heaven – im Gegensatz zu sky; 17 1 Kor 15,20

JOSEF – IMMER AUF ACHSE

Der unscheinbare Held

Es gibt sie nicht nur in der Wirtschaft, sondern auch in der Bibel, die sogenannten „Hidden Champions“. Josef, der irdische Vater Jesu, war sicherlich einer von ihnen. Sie werden in der Bibel oft überlesen und verschwinden dann meist sang- und klanglos. In den alljährlichen Krippenspielen hat er immerhin einen Stammplatz!

FASZINIERENDE PERSÖNLICHKEIT

Dabei handelt es sich um faszinierende Persönlichkeiten, die sich von Gott haben bewegen lassen – und die dann selbst etwas bewegen konnten. Menschen, die im wahren Sinne des Wortes mit Gott unterwegs waren! Allein im Vertrauen auf Gott und seine Weg-Weisung machten sie sich auf, oft gegen jede Vernunft und mit meist unbekanntem Ziel.

Eigentlich sollte Josefs Leben ganz unauffällig verlaufen: als ehrbarer Handwerker, verliebt in eine junge Frau, mit dem Traum von Familie und Ehe, einem eigenen Häuschen. Doch Gott hatte Größeres mit ihm vor. Nur mit ihm? Oder vielleicht auch mit dir und mir? Vielleicht ist seine Geschichte eine Blaupause dafür, wie Gott mit uns Männern eigentlich unterwegs sein möchte.

Versuchen wir uns Josef anzunähern:

1. JOSEF WAR GLÄUBIG

Josef hörte auf Gott und vertraute ihm, er wusste aber auch, wie Gott zu ihm persönlich spricht.

Sein Kommunikationskanal mit Gott waren Träume: Der Traum von Maria (Mt 1,20), der Traum von der Flucht nach Ägypten (Mt 2,20) sowie der Traum von Nazareth (Mt 2,22).

Weißt du eigentlich, welcher dein ganz persönlicher Kanal zu Gott ist?

2. JOSEF WAR PRAGMATISCH

Josef hat sich vor seine Verlobte gestellt, er hat sein „uneheliches Kind“ angenommen und ohne Wenn und Aber gehandelt, gerade als es notwendig war. Er hat sich umgehend auf den Weg gemacht, nach Ägypten und wieder zurück.

Für mich bedeutet das, sich als Mann im Beruf in Verantwortung vor seine Mitarbeiter zu stellen, als Ehemann vor seine Frau, als Vater vor seine Kinder. Nicht zaudern, sondern handeln. Sich auf den Weg machen. Wenn es sein muss, sofort!

3. JOSEF WAR WEITSICHTIG

Im Vertrauen auf Gott konnte Josef langfristig denken und planen, so die Flucht nach Ägypten, seine Rückkehr nach Nazareth. Er hat die Zeichen der Zeit richtig gedeutet und sich sofort aufgemacht, als es brenzlich wurde.

Was wären deine „Zeichen der Zeit“, aufzubrechen?

4. JOSEF HAT VERANTWORTUNG ÜBERNOMMEN

Josef hatte Eigenschaften, die heute manchmal in Vergessenheit geraten. Er war authentisch und treu, gradlinig in seinen Entscheidungen, hat Verantwortung übernommen, war fürsorglich (Lk 2,48) und mutig. Er hat seinen Auftrag angenommen, Jesus erzogen, als Zimmermann ausgebildet und ihn auf sein zukünftiges Leben vorbereitet.

5. JOSEF WAR GERECHT

Josef wird als fromm beschrieben (Mt 1,19), er war integer, auf seine Entscheidungen konnten sich Maria und auch sein Umfeld verlassen und – noch einmal – er hat Verantwortung übernommen und damit Gott gedient. Er lief nicht davon.

WAS KÖNNEN WIR VON JOSEF LERNEN?

Für mich ist Josef ein echter Mann nach Gottes Herzen. Er war mit Gott unterwegs. Er hat seine Rollen angenommen und ausgefüllt: als Zimmermann, als Ehemann, als Vater und vor allem als Freund Gottes. Gott wollte mit ihm Geschichte schreiben, und Josef hat sich bewegen lassen und sich auf den Weg gemacht.

Ich bin beeindruckt von seinen Charaktereigenschaften: Treue, Demut, Weitsichtigkeit, das Erkennen von Zeichen am Horizont und die Übernahme von Verantwortung. Er hatte den Mut, auf Gott und sein Reden zu vertrauen – ohne Wenn und Aber. So möchte ich auch sein – als Mann, als Ehemann, als Vater.

Unterwegs mit Gott wie Josef! Lass uns wie er aufbrechen!



DR. CHRISTIAN MAUERER

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

UNTERWEGS IN DEN SPANISCHEN WÜSTEN

Erlebnisse eines schwäbischen Anfänger-Eremiten mit seinem selbstgebauten Wohnmobil

Mose, Elia und Jesus – alles erfahrene Wüstenbesucher – hätten wohl darüber geschmunzelt, wie ein Schwabe für die Wüste aufrüstet. Klar, Jesus war Zimmermann, ich bin Metallbauer, und heute gibt es mehr technische Möglichkeiten, Zeit und Geld als damals. Außerdem hatte Jesus keine Frau dabei, ich schon.

NICHTS WIE WEG

Jeder fleißige Schwabe erträumt sich mit seinem Renteneintritt auch den Eintritt in eine neue Welt. Viele investieren richtig viel Geld und Aufwand, nur um von hier wegzukommen. Nach 43 Berufsjahren kam auch ich kürzlich in dieses Alter und wollte gleich in der ersten Woche Rente unten im Süden sein. Ich bin mir noch nicht ganz auf die Schliche gekommen, was mich so beflügelte und mir so viel Kraft und Einsatzwillen verlieh: Einen gebrauchten Allrad-Fünftonner baute ich zu einem Offroad-Wohnmobil um.

Klar, ich habe viele Jahre Metallbaumeister unterrichtet und kann das, aber warum habe ich diesen Aufwand betrieben? Wollte ich meinen Meisterschülern beweisen, dass ich es auch noch drauf habe? War es nur Fernweh? Oder wollte ich endlich Ruhe in den spanischen Wüsten finden, dort, wo sonst kein anderer hinkommt? Ich bin noch am Suchen ...

DIE HÄRTEN DER WÜSTE

Nach Spanien ganz runter in den Süden ist es weit, und es wimmelt am Meer vor deutschen Rentnern! Ob sie das Gleiche antreibt wie mich? Ich habe uns nur vier Wochen gegeben, andere sind drei bis sechs Monate unterwegs, aber die haben ja auch keine 19-köpfige Großfamilie mit sieben Enkeln, wo Opa und Oma sich täglich nützlich machen könnten.

Die kleinen spanischen Wüsten Tabernas, Gorafe und Bardenas sind gut befahrbar. „Light offroad“ mit meiner Frau war das Ziel, und es gibt wirklich schöne Schotterpisten, die auch ohne Allradantrieb gut zu bewältigen sind. Aber Wüsten können auch ganz schön wüst sein und extrem windig, sodass auch ein Fünftonner wackelt wie ein Kuhschwanz. In den Nächten ist es eiskalt, und tagsüber brennt die Sonne, auch im Winter. Deutsche Rentner haben wir dort keine mehr getroffen! Elia, der Mann Gottes, beschreibt den Sturm und das Säuseln in 1 Könige 13,19 ja ganz anschaulich, „... und Gott war darinnen“, heißt es dort.

Mich plagte ein wenig die Frage, wer oder was Jesus in die Wüste trieb (s. Mk 1,12)? Jesus suchte aber auch freiwillig seinen Vater vorwiegend in den Wüsten, sicher ohne fahrbares Allradmobil wie ich!

BEGEGNUNG MIT EINEM WÜSTENVATER?

Bis zum letzten Tag vor der Abfahrt hatte ich herumgeschraubt wie ein Wilder, in der Hoffnung, dass Wasserpumpe, Kühlschranks und Gasheizung zuverlässig funktionieren. Auf die Stille der Wüste war ich überhaupt nicht vorbereitet, sie überfällt einen, und man fragt sich: „Was tust du hier eigentlich?“ Doch ich konnte dort freier beten, hatte klarere Gebetseindrücke, und ich konnte die „andere Welt“ besser spüren; irgendwie ist dort alles näher – Böses und Gutes.

Einmal fuhren wir auf einen Offroad-Übernachtungsplatz, wo wir wohl ganz allein parkieren würden. Ganz allein? Nein, dort waren zig Solarplatten aufgebaut, ein „Solar-Franzose“ stand da für zwei Wochen: Er kochte, heizte und fuhr nur soweit ihn die Sonne speiste. Nach vier bis sechs Tagen ist wieder alles voll, und man kommt dann gut 100 km weiter in der Wüste.

War das ein Wüstenvater? Aussehen tat er so. Man kann in der Wüste gut in der Sonne baden, aber weniger gut duschen! Nein, er war ein netter Schrauber-Kerl wie ich, vermutlich mit etwas weniger Einkünften, was man seinem löchrigen E-Auto deutlich ansah. Nichts mit Allrad und 190 PS wie ich, dafür aber zig Akkus innerhalb und außerhalb seines Gefährts.

Seltsame Sache, dieses Fernweh! Ich verkaufe den Karren jetzt. Ist für zwei Personen doch etwas zu eng. Vielleicht ist es ja auch Heimweh – nach den „himmlischen Orten“, die sollen noch extravaganter sein, sagt man.



HANS-PETER RÖSCH

ist Mann einer Frau, Vater von fünf erwachsenen Kindern und Großvater von acht Enkeln. Er war zehn Jahre Abteilungsleiter an einer großen Berufsschule in Stuttgart, gründete früher viele christliche Männergruppen und versucht heute wieder in seinen alten Ruf zurückzufinden.

AUF DER WALZ

Interview mit einem Zimmermann über spannende Wanderjahre
und was wir alle daraus lernen können

Ein junger Mann verlässt seine Heimat mit Hut, Wanderstock und ein paar wenigen Habseligkeiten. Drei Jahre und einen Tag wird er unterwegs sein, ohne festen Wohnort und ohne Sicherheit. Nur die Straße, seine Hände, die zupacken können und die Menschen, denen er begegnet. So beginnt die Walz.

Auch unser Interviewpartner Michael Kögler hat als junger Mann diesen Weg gewählt. Die Wanderjahre liegen schon länger hinter ihm, und doch ist er immer noch unterwegs ...

Adam online: Wir Männer lieben ja handfeste Geschichten mitten aus dem Leben, und du hast eine unheimlich spannende Geschichte hinter dir. Du warst auf der Walz. Wie kam es dazu?

Es war der Drang nach Abenteuer. Schon als Kind in Lüneburg haben mich die reisenden Gesellen fasziniert. Sie hatten dort eine Herberge, sahen markant aus und waren immer gut drauf. Das hat mich neugierig gemacht. Nach Praktika und Ferienjobs stand fest: Ich werde Zimmermann, und die Wanderschaft war das Ziel, auf das ich hingearbeitet habe.

Sieht das wirklich so aus, wie man es aus alten Geschichten kennt – mit Stock und dem kleinen Bündel?

Tatsächlich. Die Wanderschaft bedeutet großen Verzicht. Du nimmst nur mit, was du selbst tragen kannst. Die Kluft ist Pflicht, ebenso der Stenz, also der Wanderstock. Er ist Stütze und in brenzligen Situationen auch mal ein „Meinungsverstärker“. Man ist auf Schusters Rappen unterwegs, um Lebenserfahrung und Menschenkenntnis zu sammeln.

Was macht es mit einem jungen Mann, wenn er das gewohnte Umfeld verlässt und plötzlich ganz auf sich allein gestellt ist?

Ich war damals etwas blauäugig, hatte mir aber eine Strategie zurechtgelegt: Wo stehe ich, und wo will ich hin? Ich wollte mich als Person „verkaufen“ können. Doch mit den Umständen, also dem ständigen Auf und Ab, musst du erst jonglieren lernen. Das ist die eigentliche Lebensschule.

Wo hat Gott dich auf diesem Weg am stärksten geprägt?

Ohne Gottvertrauen wäre ich gar nicht erst losgelaufen – ohne Handy, Geld, Unterkunft und festen Mahlzeiten. Die krasssten Momente waren die, in denen ich mit meinem Latein am Ende war: kein Geld, nasse Klamotten, nichts zu essen. Genau dann, wenn die Hoffnung klein wird, reicht Gott einem die Hand, oft durch fremde Menschen oder völlig veränderte Situationen.

Hast du dafür ein konkretes Beispiel?

Einmal saß ich am frühen Morgen in Schweden auf einer Parkbank an einem See. Ich war pleite, hatte nichts zu es-

sen und war viel zu früh für eine Verabredung dran. Ich hing meinen Gedanken nach und fragte mich, wie es weitergehen soll. In diesem Moment hörte ich hinter mir deutsche Stimmen. Es war eine Jugendgruppe, die ein Problem hatte: Ihr Fahrer war krank geworden. Ich bot meine Hilfe an und wurde für die nächsten vierzehn Tage ihr Fahrer. Gott hat mich genau zur richtigen Zeit an den richtigen Ort geführt! Er kommt vielleicht nicht immer dann, wenn wir es wollen, aber immer rechtzeitig.

Die Walz dauert drei Jahre und einen Tag. Was lernt man in dieser Zeit über das Leben?

Das Wichtigste ist die Standortbestimmung: Du musst wissen, wo du stehst. Dann brauchst du ein Ziel vor Augen, wie beim Kochen auch. Ohne Rezept wird die Suppe nichts. Es gibt für uns alle das große Endziel „Tod“, aber davor gibt es viele Etappenziele: Kinder, Job, Gemeinde etc. Wenn wir diese Ziele nicht definieren, eiern wir ziellos herum.

Und schließlich musst du den ersten Schritt gehen. – Ob in der Familie, im Beruf oder im Glauben, alles beginnt mit dem Anfangen. Man muss schauen, welche Ressourcen und Begleiter man hat, aber losgehen muss man selbst.

Eine weitere prägende Erfahrung war das Abbauen von Vorurteilen. Ich habe Gastfreundschaft bei Obdachlosen erlebt, die ihr Letztes mit mir teilten, aber auch Großzügigkeit bei Bankern. Man kann Warmherzigkeit nicht an der Kleidung festmachen. Die Realität da draußen ist ganz anders als das, was uns die Medien oder das Internet vorgaukeln.

War es schwer, nach drei Jahren wieder sesshaft zu werden?

Es war schwerer als das Losgehen! Meine Frau hat es mir erleichtert. Als sie schwanger wurde, war das für uns ein klarer Fingerzeig Gottes. Ich hatte vorher eine schmerzhaft Trennung erlebt und hatte große Angst, Fehlentscheidungen zu treffen. Ich habe Gott gesagt: „Mach du das.“ Ich durfte lernen, dass Hindernisse und schmerzhaft Prozesse nötig sind, um zu reifen. Man wächst gemeinsam an den Baustellen des Lebens.

Wie sollte ein Mann generell mit wichtigen Entscheidungen im Leben umgehen?

Wir Männer glauben oft, alles allein, aus eigener Kraft, schaffen zu müssen. Wir können uns nur schwer öffnen – Gott, aber auch unseren Mitmenschen gegenüber. Ich musste lernen, die Fäden loszulassen und Gott zu vertrauen. Er hat den Überblick. Wir dürfen Fehler machen und Wege korrigieren. Vertrauen wächst im Gehen, nicht im Stehenbleiben. Das gilt für alle Lebensbereiche.

Du sprichst oft von dem Faktor „Zeit“, aber auch von Zielen. Wie behält man die Perspektive?

Ein Freund hat mir das mal bildlich mit einem Maßband gezeigt: Schneide dein Alter ab und schau, wie viel Zeit dir statistisch noch bleibt. Man kann sich so bewusst machen, dass das ein messbarer Zeitabstand ist; das versetzt dich in eine Perspektive, in der du deine Ziele steckst. Oder Etappen dorthin planst.

Für mich ist das übergeordnete Ziel immer, bei Gott anzukommen. Das bin ich zwar auch im Hier und Jetzt, aber dieses Leben hier auf der Erde ist irgendwann vorbei. Wenn ich nichts tue, verfließt diese Zeit ungenutzt, und sie wird verfließen, ob wir wollen oder nicht.

Gibt es spezifische männliche Ängste, die uns am Vorwärtsgen hindern?

Die Angst vor dem Scheitern ist eine männliche Urangst. Wir definieren uns über das, was wir uns erarbeitet haben. Loslassen fällt schwer. Aber Angst hört erst auf, wenn man sich mit ihr konfrontiert. Man muss sich manchmal selbst in den Hintern treten und Dinge ausprobieren. Selbst wenn man scheitert, ist man um eine Erfahrung reicher. Fehler sind der Schlüssel zum Wachstum.

Zum Schluss ein kleines Gedankenspiel. Wir sitzen am Lagerfeuer, eine Gruppe von unterschiedlichen Männern, die sich „auf den Weg machen“ will. Welchen Rat gibst du uns?

Investiert in Beziehungen! Zuerst in die Beziehung zu Gott. Sorgt für eine „stehende Leitung“ zu ihm. Dann in die Beziehung zu eurer Frau und zu euren Kindern. Erkennt, was euer Gegenüber bewegt. Und zweitens: Habt keine Angst vor dem nächsten Schritt. Ihr könnt sowieso immer nur einen Schritt als nächstes gehen. Das entlastet.

Das Leben besteht aus Kontrasten. Aus Licht und Schatten, aus Freude und Leid etc. Akzeptiert diese Gegensätze. Wenn ihr wisst, dass ihr eine feste Beziehung zu Gott habt, verliert die Dunkelheit ihren Schrecken. Geht los, bestimmt euren Standort und vertraut darauf, dass ihr die richtige Stimme zur rechten Zeit hören werdet.



MICHAEL KÖGLER

ist gelernter Zimmermann und arbeitet seit 2017 als Hausmeister an der Freien christlichen Realschule in Lüdenscheid. Er ist verheiratet und hat drei Kinder. – Das Interview führte **Tobias Weber**.

Das ganze Interview finden Sie als Video auf unserer Webseite (s. QR-Code/Link).



MÄNNER-EVENTS

DEUTSCHLAND

JUNI 2026

4.-7.6.2026 Wanderbesinnungstage für Männer

Thema: Mit meinem Gott überspringe ich Mauern (Ps 18,30)

Veranstalter: Geist und Sendung
Ort: 36041 Fulda

Infos: Tel. 0661 9709970,
info@geistundsending.de,
www.geistundsending.de

7.-14.6.2026 Wanderwoche quer durchs Allgäu

Veranstalter: Männerseelsorge Augsburg – mit Gerhard Kahl
Ort: Vom Bodensee zur Wieskirche
Infos: Tel. 0821 31662131,
maennerseelsorge@bistum-augsburg.de,
www.maennerleben.org,
<https://maennerleben.org/veranstaltung/spirituelles-pilgern-vom-bodensee-zur-wieskirche/>

12.-14.6.2026 Rüstzeit für Männer in den letzten Berufsjahren

Thema: Auf dem Weg – Veränderungen im Blick

Veranstalter: Männerarbeit der EVLKS – mit M. Seimer und L. Schwenzer
Ort: 01324 Dresden
Infos: Tel. 0351 8124250,
maennerarbeit.sachsen@evlks.de,
www.maennerarbeit-sachsen.de

18.6.2026 Offene Männerrunde

Thema: Du schützt bedrohtes Leben
Veranstalter: Christian Kuster für die Kath. Pfarrei Großkarolinenfeld
Ort: 83109 Großkarolinenfeld
Infos: Tel. 08031 59584,
ckuster@gmx.eu,
<https://www.christiankuster.de/to/>

19.6.2026 Men in Worship – Johannifeuer

Thema: Worship/Gebet/Community
Veranstalter: Männerarbeit CVJM München – mit Matthias Ritter
Ort: 80797 München
Infos: Tel. 089 55214153,
maenner@cvjm-muenchen.org,
www.cvjm-muenchen.org/maenner

19.-21.6.2026 FathersCamp

Thema: Leitwölfe sein – liebevolle Führung in der Familie
Veranstalter: Christliche Männerbewegung um Hans-Peter Rösch
Ort: 73326 Deggingen
Infos: Tel. 07034 285585,
familienbauhaus@web.de,
<https://fatherscamp.de/>

19.-21.6.2026 Vater & Sohn-Fußball-Rüstzeit

Thema: Anspielbar
Veranstalter: Männerarbeit der EVLKS – mit M. Seimer, H. Günther und S. Kempe
Ort: 08412 Werdau
Infos: Tel. 0351 8124250,
maennerarbeit.sachsen@evlks.de,
www.maennerarbeit-sachsen.de

20.6.2026 Männertag

Thema: Der Reiz des Neuen
Veranstalter: Rainer Zilly und Team – mit D. Ruge und S. Menzel
Ort: 76327 Pfinztal-Söllingen
Infos: Tel. 07232 372020,
rainer@kreativ-agentur-zilly.de

JULI 2026

9.7.2026 Offene Männerrunde

Thema: Du bleibst deinem Partner treu und gibst dem Leben Verlass
Veranstalter: Christian Kuster für die Kath. Pfarrei Großkarolinenfeld
Ort: 83109 Großkarolinenfeld
Infos: Tel. 08031 59584,
ckuster@gmx.eu,
<https://www.christiankuster.de/to/>

11.7.2026 Männertag

Thema: Powerbank for the soul – Mönchtum als Training fürs Mannsein
Veranstalter: Männerseelsorge Augsburg und Kloster St. Ottilien – mit G. Kahl und Pater O. Betler
Ort: 86922 St. Ottilien
Infos: Tel. 08193 71601,
exhaus@st.ottilien.de,
www.ottilien.de

15.7.2026 Vortrag

Thema: Der Urknall und die Gottesfrage
Veranstalter: Gospel Life Center e.V. – mit Prof. Dr. Thomas Schimmel
Ort: 85622 Feldkirchen
Infos: Tel. 089 9038803, Elisabeth.Kaufmann@gospellifecenter.de,
<https://www.glc.de/>

17.-19.7.2026 Vater-Teenie-Abenteuerwochenende

Thema: Stärkung der Vater-Teenie-Beziehung
Veranstalter: Wörnersberger Anker e.V.
Ort: 72299 Wörnersberg
Infos: Tel. 07453 94950,
info@ankernetz.de,
https://www.ankernetz.de/veranstaltungen/vater-teenie-wochenende__576.php

SCHWEIZ

14.-16.8.2026 Vater-Tochter-Erlebniswochenende

Thema: Erlebnisreiche Auszeit zur Stärkung der Vater-Tochter-Beziehung
Veranstalter: Jugend mit einer Mission
Ort: 3266 Wiler
Infos: Tel. +41 76 375 34 08,
simon.waelchi@jmemwiler.ch,
www.generations.jmemwiler.ch,
<https://jmemwiler.ch/de/angebote/vater-tochter-erlebniswochenende/>

ÖSTERREICH

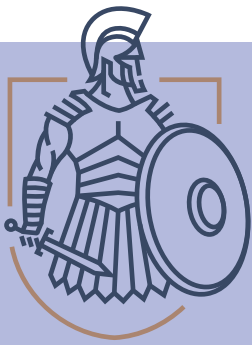
19.-21.6.2026 Männerwochenende

Thema: Männer stärken. Für Jesus.
Veranstalter: Marked Men for Christ
Ort: 5562 Obertauern
Infos: info@markedmenforchrist.eu,
<https://mmfc.eu/p1obertauern>

Weitere Männer-Events:

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

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



DER KRIEGER FINDET SEINE BESTIMMUNG BEIM GEHEN

„Eines aber tue ich: Ich vergesse, was hinter mir liegt, und strecke mich nach dem aus, was vor mir ist. Das Ziel vor Augen, jage ich nach dem Siegespreis: der himmlischen Berufung Gottes in Christus Jesus.“ (Phil 3,13b-14)

Der Krieger steht am Rand der Wüste. Hinter ihm liegt vertrautes, vor ihm unbekanntes Terrain. Ihm klingt noch der Marschbefehl im Ohr, doch die Dünen sehen alle gleich aus. Irgendwann im Verlauf der Reise hat er vergessen, warum er losgegangen ist. Sein eigentlicher Feind ist nicht Hunger oder Durst, sondern Orientierungslosigkeit. – Wer ohne persönlichen Auftrag und Ziel marschiert, der kämpft sich durch die falschen Schlachten und brennt dann irgendwann aus.

Als Mann des Glaubens ist das Unterwegssein keine Frage des „Ob“, denn du bist ja bereits auf dem Weg. Deine eigentliche Gefahr sind Nebenschauplätze. Im Alltag und im Beruf läuft es, aber was, wenn die Mission, für die Gott dich eingeplant hat, unter einem Berg täglicher Routinen begraben liegt? Gott hat dich nicht als Tourist in diese Welt gesandt, sondern als Arbeiter oder Soldat, mit einer konkreten Mission. Diese zu entdecken bedeutet, dem Ruf deines Königs wieder die Priorität einzuräumen, die er verdient.

VIER SÄULEN, WIE DU DEINE MISSION ERGREIFEN WIRST

1. Radikaler Kassensturz

Identifiziere hohle Routinen, Zeitdiebe und dysfunktionale Muster, die dich auf Nebenschauplätze ziehen. Frage dich: Welches Bedürfnis soll diese Ablenkung stillen? Kompensiere oder verdränge ich etwas?

2. Die Stimme in der Stille

Berufungen kommen selten mit Blitz und Donner. Meistens melden sie sich erstmal leise. Wer ständig in Bewegung ist, ohne innezuhalten, überhört seinen Ruf – sogar dann, wenn er ihn eigentlich kennt. Eine echte Mission braucht nicht nur Aktion, sie braucht v. a. den beständigen Austausch mit dem Befehlshaber.

3. Testlauf im Schlamm

Warte nicht auf einen brennenden Dornbusch. Eine Mission konkretisiert sich beim Gehen. Übernimm dort Verantwortung, wo Not herrscht. Deine Berufung zeigt sich, wo deine Stärken auf die Wunden dieser Welt treffen. Korrigiere den Kurs, während du marschierst.

4. Charakter vor Komfort

Der Weg zur Bestimmung brennt das Fett des Egos weg. Jesu Charakter entsteht in dir, wenn du seiner Spur folgst, auch wenn sie herausfordernd oder unbequem wird. Deine Mission dient nicht deiner Selbstverwirklichung, sondern Gottes Verherrlichung. Wahre Autorität erwächst aus Gehorsam.

PRAKTISCHE HERAUSFORDERUNG

Nimm dir heute Abend 15 Minuten Zeit und ein Blatt Papier. Mache zwei Spalten: Eine für „Nebenschauplätze“, d. h. was frisst Energie ohne Frucht? Eine weitere Spalte für „Missions-Indizien“, d. h. wo spürst du Gottes Ruf oder eine tiefe Not? Bete dann: „Vater, zeige mir, wo ich mich verlaufen habe, und korrigiere meinen Kurs. Ich will nicht länger für das kämpfen, was nicht wirklich zählt. Entsende mich neu.“

Du bist ein heiliger, berufener und befähigter Mann, unterwegs im Auftrag deines Herrn. Du gehst und du kämpfst nicht vergeblich. Gott sieht dein Herz, und dein Weg ist nicht umsonst. Jeder deiner Schritte zählt und hinterlässt Spuren. Und auf deinem Weg wird dir Gott begegnen. Du bist ein Mann, der in Gottes Plan von Bedeutung ist.



TOBIAS WEBER

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

DIE KUNST, VOM GAS ZU GEHEN



Mein Sohn ist Porsche-Fanatiker. Seit Jahren träumt er davon, Porsche-Verkäufer zu werden. Doch mit 17 beginnt er zu begreifen: Man kommt bei Porsche an – man fängt nicht dort an. Im Leben startet man oft eher in der Toyota-Aygo-Klasse als in der 400-PS-Liga.

Was für 61 PS gilt, gilt auch für 400: Achtsamkeit hinterm Steuer, Rücksicht, Gesetzestreue (räusper). Wer im Kleinen treu ist, dem kann Größeres anvertraut werden.

Mein Mann hat sich einmal fast in einem Audi A6 auf einer schmalen Landstraße im Bayerischen Wald umgebracht: Ein LKW-Überholmanöver vor der Kurve – nicht empfehlenswert! Seitdem fährt er bewusst kleinere, weniger „verführerische“ Autos. Denn er kennt sich und weiß, wie schnell Stolz und PS eine gefährliche Allianz eingehen. Selbst sein „Mini-Porsche“ hat schon Knöllchen gesammelt.

DAS LEISE NEIN ZUR STATUSKULTUR

Nach einem Porsche-Event fragte ein Verkäufer meinen Mann nach seinem Modell. „Sag' ich nicht“, antwortete er. Abends wollte unser Sohn es wissen. „Ein Toyota Aygo, Joshua.“ – „Von wegen: I go!“ sagte er.

Ich musste lachen. Und doch blieb die Frage hängen: Muss „Mann sein“ immer schneller, stärker, größer bedeuten? Gibt es eine Freiheit, sich bewusst gegen die gesellschaftliche Erwartung von Schnelligkeit zu entscheiden – für Bescheidenheit, Funktionalität, Sicherheit?

In einer Welt, die ständig beschleunigt, wirkt Drosseln wie Versagen. Wer nicht aufholt, verliert. Wer nicht performt, zählt nicht. Doch ist das wirklich so? Corrie Ten Boom sagte einmal sinngemäß: „Wenn der Teufel uns nicht zum Bösen verführen kann, dann macht er uns beschäftigt.“ Wie viele Männer sind nicht böse, sondern einfach nur rastlos?

BEGRENZUNG ALS EINLADUNG

Wir Menschen sind mit Begrenzungen ausgestattet. Unser Körper ermüdet. Unsere Kräfte sind endlich. Unsere Zeit ist begrenzt. Auf den ersten Blick wirkt das wie ein Mangel, wie ein Störfaktor im Streben nach mehr. Doch auf den zweiten Blick sind genau diese Grenzen eine Einladung – nicht zur Selbstoptimierung, sondern zur Abhängigkeit von Gott.

Wenn wir pausenlos und grenzenlos alles erreichen könnten, würden wir Gott kaum brauchen. Doch vielleicht sind unsere Schwächen kein Defekt, sondern Design. Vielleicht liegt die Erfüllung von Gottes Willen nicht in unseren Stärken, sondern gerade in unseren Schwächen.

Jesus lädt anders ein: „Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken. Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen.“ (Mt 11,28–29)

RUHE FÜR DIE SEELE

Ruhe für die Seele – nicht durch mehr Drehzahl, sondern durch geringeres Tempo. Vielleicht liegt wahre Stärke nicht im Beschleunigen, sondern im Bremsen. Nicht im Überholen, sondern im Ankommen. Nicht im Status, sondern in der Selbsterkenntnis. Manche Schätze sieht man nur im zweiten Gang.

Ich wünsche mir Männer, die mutig genug sind, nicht jedes Wettrennen mitzufahren. Die ihr Ego kennen und es nicht ans Steuer lassen. Die wissen: Charakter wächst nicht bei 240 km/h.

Vielleicht ist der Toyota Aygo kein Symbol für „I go“, sondern für „I grow“. Wachstum beginnt oft dort, wo wir Tempo herausnehmen. Wo wir lernen, dass wir nicht jede Kurve schneiden müssen. Und dass wahre Größe manchmal ganz leise daherkommt.



KEREN PICKARD

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

BÜCHER



Verlag Bonifatius, Paderborn 2025
253 Seiten, 24,00 Euro
ISBN: 978-3-98790-088-4

Prof. Dr. Thomas Wessinghage **Lebenselixier Bewegung**

Mein Fazit aus Sport und Präventionsmedizin für einen gesunden Körper und mentale Fitness

Bewegung ist ein wahres „Lebenselixier“ – für Körper, Geist und Seele. Sie wird auch immer wichtiger, denn die Lebenserwartung der Deutschen war 2024 erstmals geringer als der EU-Durchschnittswert. Kein Wunder, denn nur 20 Prozent der über 65-jährigen Deutschen bewegt sich ausreichend. So ist es das Hauptanliegen des Autors, zu mehr Bewegung und regelmäßigen Sport in gesundem Maß zu motivieren – über alle Altersklassen hinweg. Das Ziel ist nicht einfach Lebensverlängerung, sondern vor allem eine möglichst lange Gesundheit und entsprechend viel Teilhabe am Leben.

Der Autor ist Fachmann auf seinem Gebiet: Nach einer beeindruckenden Karriere als Leistungssportler (u. a. 22 Deutsche Meistertitel) war er viele Jahre u. a. als Facharzt für Orthopädie und Sportmedizin und als Klinikleiter tätig; auch heute noch ist er u. a. als Prorektor der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement aktiv. Mit über 70 Jahren treibt er immer noch regelmäßig Sport (Laufen, Rudern, Fahrradfahren).

Neben vielen interessanten und hilfreichen Informationen zum Thema des Buches gibt der Autor auch viele persönliche Einblicke in sein früheres Leben als Leistungssportler.

Fazit: Motivierendes und informatives Buch zum Thema Gesundheit. Sehr lesenswert, nicht nur für ältere Menschen.

Emmerich Adam



Verlag Heyne, München 2025
288 Seiten, 18,00 Euro
ISBN: 978-3-453-60698-2

Boris von Heesen **Mann am Steuer**

Wie das Patriarchat die Verkehrswende blockiert

Von Heesen greift in diesem Buch einen zentralen Aspekt unserer Gesellschaft auf: Männer dominieren nicht nur physisch mit ihren Fahrzeugen die Straßen, sondern kontrollieren über ihre Netzwerke in Politik und Industrie die Entscheidungsprozesse, die eine zukunftsgerechte Verkehrswende und die Abschaffung aller Autoprivilegien verhindern.

Das Buch von Boris von Heesen beschreibt zunächst die Dominanz von Männern bei der Verkehrspolitik auf verschiedenen Ebenen. Männer gestalten Verkehrspolitik für Männer. Das Ergebnis ist eine überholte, umweltschädliche und autozentrierte Ausgestaltung der Mobilität. Die Automobilbranche reproduziert sich fortwährend selbst, verfestigt überholte Geschlechterklischees und erstickt jeden Veränderungswillen. Große und leistungsstarke Fahrzeuge sind mit entsprechendem Ansehen verbunden. Automobil und Motorrad halten für Männer oft als Ventil für ihre unterdrückten Gefühle her. Sie überdecken Angst und Unsicherheiten.

Männer sollten ihre Abhängigkeit und ihr Verhältnis zum Auto reflektieren. Wo ist es stressig und belastend, wer bin ich ohne mein Auto? Was kostet das Ganze wirklich? Sollte ich nicht mehr den Schwerpunkt auf mich und die Familie und Beziehungen setzen?

Fazit: Ein für die Debatte wichtiges, faktenbasiertes und klar geschriebenes Buch.

Jürgen Döllmann



Verlag Rainer Wälde media
152 Seiten, 16,00 Euro
ISBN: 978-3-927825-21-5

Rainer Wälde **Der große Kreuzfahrt-Knigge**

Wertvolle Insidertipps für die wichtigsten Kreuzfahrtziele rund um den Globus

Kreuzfahrten werden immer beliebter, v. a. bei älteren Personen. Der christliche Autor, als ausgezeichneter Fernsehjournalist früher viel auf der ganzen Welt unterwegs, war vor mehreren Jahren sogar monatelang auf einer Kreuzfahrt-Weltreise. Bei dieser und weiteren Schiffsreisen sammelte er wertvolle Erfahrungen, die er in seinem kurzweiligen und praxisbezogenen Ratgeber an den Leser weitergibt.

Was nimmt man auf eine Kreuzfahrt mit? Was ist auf dem Schiff und bei Landgängen zu beachten? Wie unterscheiden sich die verschiedenen Regionen der Welt? Diese und weitere Fragen werden in dem schön gestalteten, handlichen Buch beantwortet. Mit gezielten Fragen geht Rainer Wälde besonders auf die kulturellen Gegebenheiten der verschiedenen Länder ein. Der Autor, Vorsitzender des deutschen Knigge-Rates, gibt dabei viele konkrete Tipps, wie man sich in den fremden Kulturen verhalten – und was man lieber sein lassen sollte.

Fazit: Kurzweiliges, schön gestaltetes und mit ästhetischen Fotos versehenes Ratgeberbuch für Kreuzfahrt-Fans und solche, die ihre erste Kreuzfahrt noch vor sich haben.

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!

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.

Unbequemer Jesus

Ein Artikel (in AO 86) hat mich sehr bewegt: Der ganz andere, unbequeme Jesus von Frank Krause. Ich frag mich: Wenn Jesus so unbequem war und ich kein Skandalchrist bin, wie kann ich dann noch gerettet werden? Dass Jesus heute wahrscheinlich wieder gekreuzigt würde wie auch ein Martin Luther King, ein Dietrich Bonhoeffer, ein Maximilian Kolbe, ein Alfred Delp, eine Sophie Scholl und sehr viele Märtyrer in Nigeria und anderswo ermordet wurden und werden, ist mir klar. Aber es gibt doch auch Christen, die ein unauffälliges Leben führen, die nirgendwo groß anecken, denen es ziemlich gut geht und die sich dennoch in der Nachfolge Jesu befinden, oder nicht? Müssen wir alle ein zweiter Franziskus werden? Nein, das glaube ich nicht. Wir müssen die werden, die wir vor Gott und durch ihn sind.

Wie lebt denn ein Frank Krause? Wie gestaltet er seinen Alltag? Eckt er ständig an? Legt er sich mit Vorgesetzten an? Setzt er sich unentwegt für die Armen, Ungeborenen,

Schwachen ... ein? Oder schreibt er nur von einem unbequemen Jesus, von toxischer, männlicher Machtgier?

Wir alle sind Sünder und keiner hat es verdient, gerettet zu werden, außer durch unseren Herrn Jesus, wenn wir unser Kreuz auf uns nehmen und ihm nachfolgen. Ich für meinen Teil lebe eher ein versöhntes, friedfertiges Christentum, ich versuche, das Gute in jedem Menschen zu sehen und zu fördern. Ich habe auch nicht die Kraft, ständig gegen Ungerechtigkeiten und Missstände zu kämpfen. Ich bete auch viel für die Welt, für mein Umfeld, für die ganze Schöpfung. Ich weiß, dass das alles viel zu wenig ist, das ist mir bewusst, aber ich vertraue auf Gott und ich vertraue darauf, dass ihm das Wenige reicht, dass er nicht nur mein Ungenügen sieht, sondern auch meinen guten Willen. *Christian Kuster*

Antwort des Autors

Danke für den Leserbrief, der mir weitergegeben wurde. Der Artikel über den „anderen

Jesus“ ist bewusst provokativ geschrieben, um Christen und Gemeinden, die allzu „fertig“ mit ihm sind, aufzurütteln. Viele halten „Gutbürgerlichkeit“ für den Inbegriff der allgemein veranstalteten Christlichkeit. Aber Jesus war eben kein „guter Bürger“, „netter Nachbar“ und „harmloser Heiliger“. Er hatte Feuer und zündet es auch in uns an. Deswegen müssen wir keine Ausnahme-Figuren wie die genannten großen Namen werden, aber doch nehme ich an, dass Jesus uns alle aus der Komfort-Zone ruft, um mit ihm in größere Reich-Gottes-Dimensionen, tiefere Erfahrung mit dem Heiligen Geist und weitergehende Abenteuer unserer unfassbaren Berufungen hineinzuleben. Das soll niemandem seinen „Frieden“ rauben und seine Arbeit im „Hintergrund“ diffamieren. Das Anliegen von Adam online ist ja, Männer anzuregen, vielleicht auch einmal aufzuregen, damit sie nicht an den ihnen zugeordneten himmlischen Realitäten vorbei leben, ohne es überhaupt zu bemerken. Also geht es um Erweckung. *Lieben Gruß, Frank Krause*

SERVICE

Adam online ist mehr als eine Zeitschrift.

Mit folgenden Angeboten erhalten Sie weitere Dienstleistungen und Informationen von uns:

SPENDENBASIERTER SERVICE

Alle unsere Dienstleistungen und Medien sind für unsere Leser kostenlos – jeder soll sie sich leisten können! Zur Finanzierung sind wir daher auf Spenden angewiesen. Spendenkonto s. Impressum (S. 2)!

BESTELLMÖGLICHKEITEN

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

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)

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
www.adam-online.de/medien/podcasts

WEBSEITE

Männergruppen, Medienarchiv,
Männerbücher u. v. a.
www.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

NEU: VIDEOCOACHING

Vertiefende, ermutigende Videos
zum Thema der aktuellen AO-Ausgabe.
www.adam-online.de/medien/videos

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.

Werde zum Ansprechpartner, wenn andere nicht mehr weiterwissen

RESILIENZ-GUIDE

Menschen stärken. Orientierung geben. In Krisen.

Ausbildungstermine:

- 29.06.- 02.07.2026 📍 Allgäu Weite (D)
- 12.-15.10.2026 📍 Allgäu Weite (D)
- 04.-07.01.2027 📍 Schönaich (D)
- 22.-25.02.2027 📍 Allgäu Weite (D)

begrenzte
Teilnehmerzahl

SCHMID
COACHING.



Jetzt informieren &
Platz sichern



Laubhüttenfest
in Israel

GOttes WECK- RUF



Joel 4:16

JETZT
ANMELDEN:
ICEJ.DE

23.09.–02.10.'26

Solidaritätsreise
mit der ICEJ - Dt. Zweig



INTERNATIONALE
CHRISTLICHE
BOTSCHAFT
JERUSALEM

LEITWÖLFE FATHERSCAMP 2026

vom 19.06. bis 21.06.2026

73326 Deggingen, Nordalb 1



„.. Liebevolle Führung in der Familie“

www.fatherscamp.de

FAMILIENBAUHAUS@WEB.DE

Christliche Männerbewegung um Hans-Peter Rösch

Gästehäuser Weinstraße

+ Mehr als
Urlaub



21.-27.09.2026
Rad-, Wander- und Kletterfreizeit
Reinhard Holmer, Lothar Rapp + Team

16.-18.10.2026
Männer-Wochenende
Martin Wurster, Lothar Rap + Team

26.-30.10.2026
Park-Aktiv-Einsatz
Gemeinsam anpacken auf dem
Campus

Flugplatzstraße 91-99 67435 Neustadt/W. Tel. 06327 983-457
cgw@campus-lachen.de www.campus-lachen.de

Lachen
tut gut!

Auch für
Einzelgäste -
kommen Sie doch
mal vorbei!

SPENDENBASIERTES ABO
4X IM JAHR!

LESERFREUNDLICHE
16 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/>

Rat für die Reise

Es passt kein Haus mit Garten
in deinen Koffer rein
Auch keine Komfortzone
wird drin zu finden sein

Zieh nicht all deine Toten
in Särgen hinterher!
Lass weg dein „Wenn und Aber“!
Das macht den Schritt nur schwer

Es reicht dein Kreuz; nimm wenig
sonst mit als Marschgepäck!
Wer andren alles nachträgt,
kommt selbst nicht recht vom Fleck

Gott nahm die Sünden ab dir,
dass frei das Herz du hast
für Glauben, Hoffen, Lieben
Mehr wär hier bloß Ballast

Du hast das „Komm!“ von Jesus
Lass ganz dich darauf ein!
Du musst auf seinem Weg nicht
unnützlich beladen sein



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