

September bis November 2026 · € 2,50 / CHF 3,50

22. Jahrgang

ADAM ONLINE

Für den
Mann mit
Werten

88

DER SPRUNG
INS UNGEWISSE

DAS
WEIZEN-
KORN-
PRINZIP

ZWISCHENZEIT –
AM ABSPRUNG ZUR RENTE

ÜBERGÄNGE

INHALT

4 | THEMA DAS LEBEN IST VOLLER ÜBERGÄNGE



11 | DIE REISE DES KRIEGER DER KRIEGER WAGT DEN ÜBERGANG



6 | THEMA DER SPRUNG INS UNGEWISSE Der Unterschied zwischen dem, was ist und dem, was werden kann



12 | EVA ONLINE SECHSER IM LOTTO: NICHT JEDER ÜBERGANG FÜHLT SICH WIE EIN GEWINN AN



7 | THEMA ZWISCHENZEIT – AM ABSPRUNG ZUR RENTE



16 | DAS LETZTE WORT KEIN ZURÜCK



8 | THEMA DAS WEIZENKORN-PRINZIP Interview mit dem Ex-Hipie und Sucht-Therapeuten Bernd Mette



RUBRIKEN

Impressum	2	Bücher	13
Editorial	3	Leserkommunikation	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

hxdbzxy
(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

Warum dieses Thema?

Befragt man Google nach „Übergängen“, findet man als Definition beispielsweise: „Wechsel von einem Zustand, Ort oder Lebensabschnitt in einen anderen. Die drei Hauptbereiche sind biographische und pädagogische Transitionen, physikalische Zustandsänderungen sowie filmische beziehungsweise textliche Schnitte.“ Zunächst werden Fundstellen im pädagogischen Kontext angezeigt, vor allem in Bezug auf Kleinkinder.

Auch bei der Suche nach entsprechenden Büchern sind wir als Redaktionsteam kaum auf welche gestoßen, die unseren Vorstellungen entsprachen. Oder es waren schon recht alte Bücher wie das immer noch empfehlenswerte Buch von Romano Guardini: Die Lebensalter.

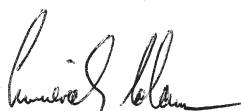
Das hat uns schon etwas erstaunt, zumal das Thema „Übergänge“ im Sinne von biographischen Lebensübergängen jeden von uns betrifft. Denn unser ganzes Leben ist voller Übergänge (mehr dazu in meinem Leitartikel ab Seite 4). Sie gut zu meistern ist eine Kunst.

Ein erster Schritt ist, sich mit den eigenen Übergängen überhaupt zu beschäftigen. Das kann rückblickend geschehen („Wie gut sind mir meine Übergänge gelungen – oder auch nicht?“), aber vor allem vorausschauend, bevor der nächste Übergang bevorsteht. Denn sonst laufen wir Gefahr, dass uns der Übergang in die nächste Lebensphase nicht wirklich gelingt oder wir einige Extraschleifen drehen müssen.

Gerade bei existenziellen Übergängen wie dem Übergang ins Alter (der von unterschiedlichsten Kulturen etwa zwischen 60 und 65 angesetzt wird) oder dem Eintritt in die Rente bzw. den Ruhestand tun sich viele schwer, oder es setzen Verdrängungsmechanismen ein. Dies verzögert Reifeprozesse und letztlich auch ein gutes „Ankommen“ in der nächsten Phase.

So haben wir mit unseren Autoren einige Aspekte zum Titelthema zusammengetragen, die uns dabei helfen können, unsere eigenen – zurückliegenden und bevorstehenden – Übergänge zu reflektieren und sie zu meistern. Dabei ist eine Ausgabe entstanden, die viel Persönliches enthält. Nicht als Muster, das man einfach übernehmen kann, sondern als Orientierung „aus Fleisch und Blut“. Gerade in Zeiten der Künstlichen Intelligenz, die immer mehr Bereiche dominiert, halten wir persönliche Erfahrungen für wichtig und unersetzbar. Denn mit der Einzigartigkeit eines jeden Menschen kann auch die beste KI nicht mithalten. Sie besitzt weder Bewusstsein noch persönliche Erfahrung, geschweige denn eine „Seele“ – das bleibt dem Menschen vorbehalten.

Ich wünsche Ihnen viel persönlichen Gewinn mit dieser Ausgabe und einen gelingenden Übergang in die nächste Lebensphase!



Emmerich Adam
Chefredakteur





DAS LEBEN IST VOLLER ÜBERGÄNGE

© nbix (shutterstock)

Unser Leben ist voller Übergänge. Schon die Geburt ist ein gewaltiger Übergang – von der behüteten Geborgenheit im Mutterleib hinaus in eine raue Welt voller Herausforderungen. Viele Übergänge kommen, ja, sie brechen in unsere Leben hinein, ob wir wollen oder nicht. Zu anderen entscheiden wir uns selbst.

KLASSISCHE ÜBERGÄNGE

Eine ganze Reihe von Übergängen durchzieht das Leben jedes Einzelnen. Da sind die klassischen Übergänge wie der Eintritt in die Schule, der Beginn einer Ausbildung oder eines Studiums, der Berufsbeginn, die Heirat, die Geburt des ersten Kindes, der Renteneintritt, der Verlust des Partners, die Pflegebedürftigkeit im Alter (Pflegeheim). Weitere Einschnitte, die sich als Übergänge erweisen, können Ereignisse sein wie eine schwere (unheilbare) Krankheit oder Behinderung, eine Scheidung, der Tod von Angehörigen und ähnlich einschneidende Ereignisse. Ihnen allen ist gemeinsam, dass sich durch sie nicht nur die äußeren Umstände ändern, sondern dass sie sich auch auf unsere Identität und unser weiteres Leben auswirken.

EINE GRENZE ZUM ÜBERSCHREITEN

Die meisten Menschen lieben das Gewohnte und Vertraute. Männer sind tendenziell eher offen für Veränderungen als Frauen. Doch gerade wir Männer wollen die Kontrolle haben, wir wollen uns nicht ausgeliefert fühlen. Wir wollen den Kurs bestimmen. Übergänge fordern uns jedoch oft mehr heraus als uns lieb ist. Ein Übergang ist wie eine Grenze, die wir überschreiten müssen. Es gibt kein Zurück.

Als ich mit meinem Studium, das ich sehr genoss, fertig war, schien mir die ganze Welt offen zu sein. Ich freute mich über diesen Übergang in ein neues Leben, das so viele Möglichkeiten bot, etwas zu bewegen. Doch was genau sollte ich als frisch gebackener „Diplom-Theologe“ anfangen? Wer braucht einen Diplom-Theologen? Entsprechend holprig war der Start ins Berufsleben, das später auch nicht geradlinig verlief.

ÜBERGANG ALS KRISE

Ein Übergang kann sich durchaus als Krise darstellen oder so empfunden werden. Oder noch schlimmer: Man hat sich auf den Übergang gefreut, aber er entpuppt sich als gewaltige Herausforderung.

Eine erste Krise dieser Art erlebte ich beim Übergang von der Grundschule ins Gymnasium. Von guten Noten verwöhnt musste ich plötzlich feststellen, dass es nicht so weiterging. Die meisten Schulfächer, das Auswendiglernen und die Rechenaufgaben waren so gar nicht mein Ding. Hausaufgaben erledigte ich so schnell wie möglich, um mit meinen Freunden draußen spielen zu können. Nach jahrelangem Schulfrust wollte ich nach der Mittleren Reife abgehen und – wie einer meiner Freunde – eine Berufsausbildung beginnen.

Da meine Bewerbung jedoch abgelehnt wurde, machte ich lotgedrungen mit der Schule weiter – bis zum Abitur.

Bei vielen erweist sich besonders der Übergang in die lang ersehnte Rente als Krise: Plötzlich wird man nicht mehr gebraucht. Nun gilt man als alt. Das Alltagsleben hat keine gewohnte Struktur mehr. Was über Jahrzehnte die eigene Identität ausgemacht hat (der Beruf), ist plötzlich weggebrochen. „Wer bin ich?“ „Wofür werde ich (noch) gebraucht?“ „Was kann ich (noch) leisten?“ – Das sind die existenziellen Fragen, die viele Männer nach dem aktiven Berufsleben umtreiben. Oder sie verdrängen diese Fragen und überlagern sie mit allen möglichen, mehr oder weniger sinnvollen Aktivitäten. Den neuen Status nennen sie beschönigend „Unruhestand“ – ein Modewort der Rentner.

SELBST GEWÄHLTE ÜBERGÄNGE

Ein Übergang kann auch selbst gewählt und gestaltet sein. Die Entscheidung für eine Selbstständigkeit z. B. ist meistens selbst gewählt und erfordert Mut. Im internationalen Vergleich waren Deutsche hier viele Jahre relativ zurückhaltend, inzwischen wagen jedoch schon mehr diesen Schritt. Aber noch immer ist es eine Minderheit. Die meisten Deutschen scheinen ein sehr ausgeprägtes Sicherheitsbedürfnis zu haben. Nicht umsonst haben wir so viele Beamte!

Doch wer den Schritt in die Selbstständigkeit gewagt hat und genug Durchhaltevermögen zeigt, um nachhaltig erfolgreich zu sein, bereut es nicht. Im Gegenteil: Man kann es sich überhaupt nicht mehr vorstellen, sich als Angestellter vorgegebenen Betriebsabläufen ein- und unterzuordnen. Manche Selbstständige sagen sogar, in einem Anflug von Euphorie: „Ich muss nie wieder arbeiten, denn ich habe mein Hobby zum Beruf gemacht!“

Für mich persönlich war der Schritt in die Selbstständigkeit eine der besten Entscheidungen meines Lebens. So konnte ich mit einem exotischen Studienabschluss (Diplom-Theologe) meinen ganz eigenen, unkonventionellen Weg gehen. Zunächst gründete ich eine Computerfirma, die sich auf Komplettlösungen für Theologen (Hard- und Software) spezialisierte. Später wechselte ich in den Medienbereich, was schließlich zur Herausgabe einer eigenen Zeitschrift (Adam online) führte.

CHANCEN UND HERAUSFORDERUNGEN VON ÜBERGÄNGEN

Wir können Übergängen auch ausweichen oder sie verzögern. Oder wir sind zwar grundsätzlich zu ihnen bereit, aber noch nicht zu diesem Zeitpunkt. Gerade Män-

ner können hier sehr unreif agieren. Sie ziehen ihre Studienzeiten unnötig in die Länge, bleiben weit über die 30 unverbindlich Single (oder zumindest unverheiratet, wenn auch in Partnerschaft) und schieben den Entschluss zu einer Vaterschaft oft endlos hinaus.

Auch ich tat mich zunächst schwer damit, „plötzlich“ Vater zu sein – mit 28 Jahren. Ich hatte noch so viel (anderes) vor, wollte die Welt sehen, und ich fühlte mich noch nicht reif genug für eine Vaterschaft. Doch Gottes Zeitplan sah anders aus! Meine eigenen Pläne wurden durcheinandergewirbelt, und ich war herausgefordert, mich auf diesen Übergang – zu diesem Zeitpunkt – einzulassen und ihn anzunehmen. So begann eines der erfüllendsten Abenteuer meines Lebens: als Vater das Leben von drei Kindern zu prägen. Mein Mannsein wurde wesentlich davon geprägt, auch Gott lernte ich dadurch noch besser als Vater kennen.

Auch dem Übergang in den „Ruhestand“ weichen viele Männer aus. Sie können einfach nicht loslassen und definieren sich immer noch darüber, was sie tun und leisten, statt darüber, was sie sind. Dabei wäre das jetzt die Chance, bisher unerfüllten Träumen nachzugehen, sich mit Menschen und sich selbst zu versöhnen, Unverarbeitetes aufzuarbeiten, eine neue Berufung zu entdecken, Neues zu lernen (eine Sprache, ein Instrument etc.), als Großvater präsent zu sein ...

Gerade Selbstständige und Unternehmer sind hier herausgefordert, da sie sich in besonderem Maße mit ihrer Arbeit – ihrem Lebenswerk – identifizieren. Der tragische Fall des Unternehmers Wolfgang Grupp, des ehemaligen Chefs von Trigema, ging durch die Medien: Er definierte sich mit über 80 Jahren noch so stark über seine berufliche Tätigkeit, dass er trotz einer erfolgreichen Firmenübergabe an seine beiden Kinder einen Suizidversuch unternahm, der glücklicherweise misslang und den er im Nachhinein bereute.

Vielleicht stehen auch Sie gerade vor einem solchen Übergang oder befinden sich mittendrin. Weichen Sie ihm nicht aus! Wenn möglich, bereiten Sie sich darauf vor. Fragen Sie andere, die einen ähnlichen Übergang bereits gemeistert haben. Scheuen Sie den Verlust gewohnter Strukturen nicht, sondern werden Sie kreativ bei der Gestaltung der neuen Lebensphase. Es ist Ihre Chance!

EMMERICH ADAM

Diplom-Theologe, ist Chefredakteur von Adam online.

DER SPRUNG INS UNGEWISSE

Der Unterschied zwischen dem, was ist und dem, was werden kann

Langsam fiel die Glastür hinter mir ins Schloss. Zwanzig Jahre Ergotherapie. Ein Beruf, der zu mir passte. Ein Gehalt, das pünktlich kam. Routinen, die mein Leben überschaubar gemacht hatten. Ich ging zu meinem Auto. Mein Magen zog sich unerwartet zusammen. Jetzt war es entschieden, alle Sicherheiten blieben zurück. Aber ich dachte auch: „Was, wenn ich es nicht versuche?“

Ich war fast fünfzig, verlobt, alleinerziehender Vater einer 15-jährigen Tochter und Therapeut mit gutem Ruf im verhaltenstherapeutischen Kontext. Jetzt stand ich vor einem „Übergang“ – größer, als mir eigentlich lieb war.

PLÖTZLICHER SEITENWECHSEL

Jahrelang saß ich Menschen gegenüber, die nicht mehr weiterwussten: Männern und Familienvätern im Funktionsmodus, die nachts wach lagen, weil sie nicht wussten, wie es beruflich oder in ihrer Ehe weitergehen sollte. Ich durfte sie begleiten, ihnen zuhören, ihre verknoteten Gedanken entwirren. Dabei durfte ich erleben, wie aus Resignation neuer Mut wuchs und sich Türen öffneten.

Dann stand ich selbst auf der anderen Seite. Der Patientenstrom, der über Jahre fast von allein entstanden war, würde abbrechen. Als christlicher Männercoach kannte mich außerhalb meines Arbeitsumfeldes noch niemand. Ich hatte eine Familie zu versorgen und wusste nicht, ob genug Einkommen hereinkäme.

KERNMERKMAL EXISTENZIELLER ÄNGSTE

Hier liegt ein Kernmerkmal existenzieller Ängste: Es geht weniger um das Neue, als vielmehr um den Verlust der alten Sicherheit. Denn unser Verstand rechnet in Sicherheiten, nicht in Möglichkeiten. Deshalb fühlen sich Übergänge zuerst häufig wie ein Absturz an, obwohl sie immer auch Aufbrüche sind.

Ich dachte an die Siedler im wilden Westen, die mit ihren Trecks ins unerschlossene Land zogen, ohne zu wissen, wohin der Weg sie führen würde. Nur ein grober Plan und Infos vom Hörensagen. Ähnlich war meine Wahl: Entweder die gewohnte Sicherheit oder Gott mehr vertrauen als meinem Kontostand.

GLAUBE WÄCHST IM GEHEN

Ich erinnere mich an die ersten Wochen meiner Selbstständigkeit: Kein Team im Rücken. Nur ich, mein Schreibtisch und die Unsicherheit, ob dieser Schritt richtig war. Dann begann ich zu schreiben, entwickelte Kurse, ließ meine Erfahrung in Bücher und neue Angebote einfließen. Nach und nach erreichten meine Inhalte Männer weit über meine Stadt hinaus. Heute staune ich, wie viel größer mein Auftrag geworden ist.

Im biblischen Buch Hebräer, Kapitel 11, lesen wir, dass Glaube die Gewissheit dessen ist, was man hofft, obwohl man es nicht sieht. Glaube ist selten ein Gefühl, das vor dem Überschreiten eines herausfordernden Übergangs kommt. Er wächst, während man geht.

LOSLASSEN FÜR GRÖßERES

Heute spreche ich zu Männern im ganzen deutschsprachigen Raum. Ich habe die Sicherheit eines Angestelltenverhältnisses eingetauscht gegen etwas, das mir keiner nehmen kann: die Gewissheit, meine Berufung ergriffen zu haben.

Rückblickend empfinde ich diesen Übergang wie Sterben und Auferstehen im Kleinen. Etwas muss losgelassen werden, damit etwas Größeres entstehen kann.

Vielleicht ist es bei Ihnen kein Berufswechsel, sondern ein Beziehungsstatus, der sich verändert, oder ein Lebensabschnitt, der nun endet. Die Unsicherheit, die Sie spüren, ist kein Zeichen, dass Sie falsch liegen. Sie ist der normale Preis jeder echten Veränderung.

Stehen Sie gerade an einer herausfordernden Schwelle? Dann wünsche ich Ihnen den Mut, nicht den sicheren, sondern den für Sie richtigen Weg zu wählen. Wenn Ihnen dabei ein erfahrener Begleiter guttäte, finden Sie mich über die Autorenzeile. Vielleicht beginnt alles mit der Entscheidung, Ihren Weg nicht länger allein zu gehen.



TOBIAS WEBER

ist Männercoach, Autor und Gründer des *Christus-fundierten Männer-Coachings* (www.cfm-tobias-weber.de). Er steht auch für Referate auf Männerveranstaltungen zur Verfügung. Sie erreichen ihn via E-Mail unter info@cfm-tobias-weber.de oder telefonisch unter 0157-54962246.



ZWISCHENZEIT – AM ABSPRUNG ZUR RENTE

ZWISCHENZEIT

Die Tage zwischen der so genannten aktiven Zeit und dem (Un-)Ruhestand sind aufregend. Sie sind von Ohnmachtsgefühlen, von wachsender und bleibender Zufriedenheit, von Hoffnung und Ängsten besetzt. Es gilt, Gegensätze geduldig und klug auszuhalten.

Ich werde langsamer, ich merke mir vieles nicht mehr so leicht. Was früher selbstverständlich war, wird mir jetzt zur mühseligen Last. Aber es wächst auch die Haltung der Dankbarkeit und die Erinnerung an die Vorläufigkeit dieses begrenzten Lebens.

Vermutlich sind drei Viertel meines Lebens bereits gelebt, mehr als die Hälfte davon habe ich mit einer schweren Krankheit gerungen – und insgesamt gut mit ihr gelebt. In gewisser Weise ist sie mir sogar zur Freundin geworden, sie gehört zu mir. Ich habe kürzlich zudem einen aggressiven Krebs überwunden, bin noch am Leben und fühle trotz meiner Blessuren wieder neue Kraft in mir wachsen.

WAS KOMMT, WAS BLEIBT?

Ich stelle mir die Fragen: Was bleibt? Was ist bisher geschehen? Was kommt? Worauf darf ich hoffen?

Was bleibt, sind unsere beiden Kinder, das gebaute Haus, die gelungenen und lang gepflegten Begegnungen, die Abenteuer, die Erfolge im Beruf, in der Großfamilie, in der Pfarrei, die Urlaubserinnerungen, die vielen Reisen, die unzähligen Bücher und Lieder, die Gedichte, mein Engagement in der Gemeinde, meine vielen Hausbesuche ...

Was kommt, ist die Ruhe und Entspannung, die Entlastung von der anstrengenden Arbeitswelt, die neu gewonnene Zeit für Frau und Familie – Enkelkinder vielleicht, die Freundschaftspflege, die Männerrunde, der Dienst in der Kirchengemeinde, die Tennisspiele mit vertrauten Menschen, die Freude am Radfahren, an unserer Wohnung in Klagenfurt am Wörthersee ...

Was vermehrt kommt, ist aber auch die spürbare Einsicht von der Vergänglichkeit des Lebens, von der Hinfälligkeit und Zerbrechlichkeit des Daseins. Krankheiten, Verlusterfahrungen, auffallende Veränderungen der Menschen häufen sich und stellen mich immer wieder vor die Frage: „Wie gehe ich damit um?“

LEBEN IM JETZT

Bei allen Überlegungen ist es mir wichtig, zu wissen, dass es keinen Augenblick gibt, der bedeutsamer ist als die Gegenwart. Wir denken, wir planen, wir wünschen, aber die Realität ist oft ganz anders. Wir denken uns in die Zukunft hinein; vieles von dem, was wir wollen und erträumen, wird Realität, die sich als verdichtete und erfüllte Sehnsucht erweist. Die Wirklichkeit ist oft das, was wir daraus machen, wie wir sie für uns deuten und so erst wirksam machen.

Ich will keinesfalls vergessen, dass sich meine Wirklichkeit in erster Linie im erlebten und gelebten Moment abspielt und dass die Gefahr groß ist, sich in Vergangenen oder Zukünftigem zu verlieren.

DIE LETZTE FRAGE

Worauf darf ich hoffen? Was immer brennt und nie zur Selbstverständlichkeit werden möge, ist die Frage nach Gott. Er ist da, damals, jetzt und morgen. Das ist eine große Zusage, ein Programm, das mich hoffen macht.

Früher konnte ich leichter auf Gott verzichten. Heute ist er mein letzter und dringlichster Halt, der alles zusammenfasst, zusammenhält, ver-sinn-licht. Ich kenne Männer, die sich nach langem, aktiven christlichen Leben von der Kirche – auch von Gott? – verabschieden. Das will ich nicht. Ich brauche eine Gemeinschaft, die mich an den ganz Anderen erinnert, die mich mit ihr Gott loben, klagen und danken lässt, die mir sein Wort verkündet ...

Ich brauche die Gewissheit, dass mein Leben einen bleibenden Sinn in seiner unverfügbaren, geheimnisvollen und doch so realen Gegenwart findet. In ihm lebe ich, in ihn hinein werde ich sterben, in seine Ruhe und in seinen unendlichen Trost werde ich hoffentlich auch einmal für immer eintreten. Das ist meine Hoffnung, die mich jetzt und heute gut und dankbar leben lässt.



CHRISTIAN KUSTER

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

DAS WEIZENKORN- PRINZIP

Interview mit dem Ex-Hippee und Sucht-Therapeuten Bernd Mette

© maxbelchenko (shutterstock)

Wer bin ich eigentlich, wenn meine Leistung nicht mehr zählt?

Als der langjährige Sucht-Therapeut Bernd mit 60 Jahren durch einen internen Machtkampf sein gesamtes Lebenswerk und jahrzehntelange Freundschaften verliert, steht er zunächst vor den Trümmern seiner bisherigen Existenz. In einem ehrlichen Gespräch reflektiert der heute 73-Jährige offen über Jugendjahre ohne Vorbild, die läuternde Hitze des Kontrollverlusts und das wohl größte Geheimnis wahrer Reife.

Adam online: Bernd, wenn du an deine Jugend zurückdenkst: Gab es da ein männliches Vorbild, an dem du dich orientieren konntest?

Bernd Mette: Nein. Ich habe meine Eltern zwar geschätzt, sie gehörten zur Kriegsgeneration, aber mein Vater war noch stark von der NS-Zeit infiltriert. Ein Vorbild war er für mich nicht. Als junger Mann sucht man sich dann andere Identifikationsfiguren. Politisch war das bei mir Che Guevara, musikalisch Bob Dylan. Das war die Woodstock-Ära, geprägt vom Protest gegen den Vietnamkrieg. Aber es gab niemanden im realen Leben, von dem ich hätte sagen können, dass er mein Vorbild wäre. Meine Pubertät war ein völlig orientierungsloses Suchen im Nebel. Ich wurde dann zu einem überzeugten Anhänger der Hippee-Bewegung.

Wenn Vorbilder fehlen, neigen wir Männer dazu, uns Masken aufzusetzen. Wir tun nach außen stark, bleiben im Inneren aber oft unreif. Kennst du das?

Sehr gut sogar. Ich habe mich im Vergleich zu anderen oft schwach gefühlt, habe kurz vor dem Abitur die Schule abgebrochen. Beim Fußball war ich zwar Mannschafts-

führer, aber tief im Inneren blieb dieses Gefühl der Schwäche. Meine Reaktionen folgten oft kindischen Mustern. Ich war schnell verletzt und konnte Dinge emotional nicht gut verarbeiten. Aus diesen Mustern herauszukommen, ist ein langer Reifungsprozess. Aber das Gefühl, schwach zu sein, kenne ich heute noch. Der Unterschied ist, ich schäme mich nicht mehr dafür. Der Apostel Paulus schreibt: „Wenn ich schwach bin, bin ich stark, und ich will mich am allerliebsten meiner Schwachheit rühmen.“ Heute kann ich sagen: Ja, ich bin schwach, aber ich weiß, wer mir hilft.

Du hast später als Sucht-Therapeut gearbeitet. Gab es in deinem Leben einen Moment, in dem ein Lebensabschnitt krachend zu Ende gegangen ist?

Ja, mit etwa 60 Jahren. Bis dahin verlief mein Leben als Christ und Sucht-Therapeut in gut funktionierenden Bahnen, mit tollen Teams und großer Begeisterung. Doch dann gab es in unserer Organisation massive Differenzen. Ein gemeinsames Weitergehen war nicht mehr möglich. Dabei gingen langjährige Freundschaften zu Bruch, es gab Verleumdungen und üble Nachrede. In

diesem Moment habe ich mein gesamtes Lebenskonzept verloren.

Im ersten Petrusbrief heißt es dazu treffend: „Lasst euch die Hitze nicht befremden, als widerführe euch etwas Seltsames.“ Als diese Vertrauensbrüche passierten, war das Hitze – pure, sengende Hitze. Doch mir war klar, dass mir Gott keinen Rosengarten zu Lebzeiten versprochen hat. Solche schmerzhaften Brüche bzw. Übergänge gehören zum Leben in einer gefallenen Welt dazu.

Wie bist du durch deine schwerste Krise gegangen, ohne bitter oder nachtragend zu werden?

Bitterkeit vergiftet das Leben. Aber Jesus entgiftet. Der Weg heraus aus dem Schmerz und der Wut heißt Vergebung. Das ist ein harter Prozess. Ich habe mir damals eine Auszeit von einem Jahr genommen und musste das ganz allein mit meinem Herrn ausmachen. Ein Gedanke war dabei zentral: Als Jesus vor Pilatus stand, sagte er: „Du hättest keine Macht über mich, wenn sie dir nicht von oben gegeben wäre.“ Das bedeutete für mich, dass die Menschen, die mich verleumdten, mein Leben nicht in der Hand haben. Mein Leben liegt in Gottes Hand.

Bedeutet das, dass ein solches Tief durchaus Teil von Gottes Plan sein kann?

Absolut. Weil Leid uns läutert und prägt. Wenn das Weizenkorn nicht in die Erde fällt und stirbt, bleibt es allein. Dieses Versinken in der dunklen Erde, der Druck, die Hitze – man denkt, man hält es nicht mehr aus. Das sind aber notwendige Sterbeprozesse für Egoismus und Selbstsucht. Manche Weizenkörner springen wieder aus der Erde heraus, weil es ihnen zu viel wird. Aber wenn du diesen Prozess durchhältst, stehst du hinterher auf einem riesigen Weizenfeld in einer ehrlichen Gemeinschaft mit anderen Ähren und wiegst dich im Wind. Gottes Gaben und Berufung gereuen ihn nicht, sie bleiben bestehen, selbst wenn alles um dich herum zerbricht. Meine erste Berufung lautet schlicht: Folge Jesus nach.

Warum werden Männer in unserem Kulturkreis eigentlich so schlecht auf das Leben und auf ihre Identitätsfindung vorbereitet?

Weil wir in einer Leistungsgesellschaft leben. Sie vermittelt uns, dass nur Stärke, Erfolg und Profit zählen. Meine Frau meinte mal: „Es zählt in unserer Welt immer, was du kannst, aber niemals, wer du bist.“ Die Frage nach der Identität wird komplett ausgespart. Ich bin zutiefst überzeugt, dass wir als Gesellschaft unseren Wertekompass verloren haben, weil Gott keine Rolle mehr spielt. Wenn man Gott aus dem Leben streicht, wird man kompasslos.

Stell dir vor, wir säßen hier an einem Lagerfeuer mit einer Gruppe von Männern. Was wäre dein finaler Rat für ihre Lebensübergänge?

Jesus sagt: „Lernt von mir, denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen.“ Wahre Sanftmut basiert immer auf der freiwilligen Aufgabe von persönlichem Recht. Wenn ich vor Gott auf mein Recht bestehen würde, müsste ich die Todesstrafe bekommen, weil ich ein Sünder bin. Aber ich lebe komplett aus der Gnade.

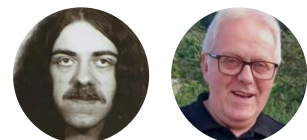
Das Aufgeben von Rechten macht uns innerlich sanftmütig. Und für Krisen braucht es Demut. Der Stolz sagt in der Krise sofort: „Das können die mit mir nicht machen!“ Der Demütige handelt aus einer tiefen, inneren Ruhe heraus. Aus dieser Seelenruhe erwächst alles andere: dass wir verantwortlich leben, kreativ sind und Akzente in unserer Gesellschaft setzen. Genau diese Ruhe brauchen wir Männer in der heutigen Zeit mehr denn je.

Leitlinien für einen gesunden Lebensübergang

* Radikale Authentizität: Schau ungeschminkt in den Spiegel und stehe zu den Rissen in deiner Biografie.

* Bewusster Kontrollverlust: Akzeptiere die Phasen der „Dunkelheit und Hitze“, ohne panisch aus der Erde zu springen.

* Verzicht auf Recht: Wahre Sanftmut und unerschütterliche Seelenruhe entstehen erst, wenn du aufhörst, permanent zu kämpfen.



BERND METTE

lebt mit seiner Frau Susanne in Herscheid, im Sauerland. Er blickt nach seiner Jugend in der Hippiebewegung auf eine jahrzehntelange, erfolgreiche Laufbahn als Therapeut, Seelsorger, Mentor und Leiter eines christlichen Rehasentrums zurück. Seit einigen Jahren engagiert er sich in der „Suchthilfe Neues Land e.V. Hannover“ sowie der Gefängnis-Wegbegleitung. – Das Interview führte **Tobias Weber**.

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



MÄNNER-EVENTS

SEPTEMBER 2026

3.-6.9.2026 Männer on tour – Männer pilgern

Thema: Mosel- Camino Etappe 1
Veranstalter: Geist und Sendung
Ort: 36041 Fulda
Infos: Tel. 0661 9709970,
info@geistundsending.de,
www.geistundsending.de

12.9.2026 Männerseminar

Thema: Selbstfürsorge
Veranstalter: MännerLeben – Männerseelsorge Augsburg – mit Peter Karl
Ort: 86391 Stadtbergen
Infos: Tel. 0821 31662131, maennerseelsorge@bistum-augsburg.de,
www.maennerleben.org/

17.9.2026 Offene Männerrunde

Thema: Du gibst großzügig und gibst, was du hast
Veranstalter: Christian Kuster für die Kath. Pfarrei Großkarolinenfeld
Ort: 83109 Großkarolinenfeld
Infos: Tel. 08031 59584,
ckuster@gmx.eu,
https://www.christiankuster.de/to/

18.-20.9.2026 Männerwochenende

Thema: Männer stärken für Jesus
Veranstalter: Marked Men for Christ
Ort: 73326 Deggingen
Infos: info@markedmenforchrist.eu,
www.markedmenforchrist.org, www.markedmenforchrist.org/
signup/?eid=1f6aaed3-110f-f011-998a-000d3a1b17c9

21.-25.9.2026 Ruheständler-Rad-Rüstzeit

Thema: Wie der Elefant im Porzellanladen
Veranstalter: Männerarbeit der EVLKS – mit Hartmut Günther
Ort: 95158 Kirchlamitz, Touren durchs Selber Land
Infos: Tel. 0351 8124250,
maennerarbeit.sachsen@evlks.de,
www.maennerarbeit-sachsen.de

25.9.2026 Männerseminar

Thema: Wo soll meine Lebens-Reise (noch) hingehen?
Veranstalter: MännerLeben – Männerseelsorge Augsburg – mit Peter Karl
Ort: 86391 Stadtbergen
Infos: Tel. 0821 31662131,
maennerseelsorge@bistum-augsburg.de,
www.maennerleben.org/

OKTOBER 2026

1.-4.10.2026 Männer bei Arbeit und Gebet

Thema: Fortsetzung folgt
Veranstalter: Männerarbeit der EVLKS – mit G. Peikert und M. Seimer
Ort: 04838 Jesewitz, Bruderschaft Liemehna
Infos: Tel. 0351 8124250,
maennerarbeit.sachsen@evlks.de,
www.maennerarbeit-sachsen.de

2.-4.10.2026 Männer-Aufbautage

Thema: Ausgepowert?
Veranstalter: GRZ Krelingen – mit Alexander Kaißer
Ort: 29664 Walsrode-Krelingen
Infos: Tel. 05167 9700,
rezeption@grz-krelingen.de,
www.grz-krelingen.de/
veranstaltungen

3.10.2026 Krelinger Männertag

Veranstalter: GRZ Krelingen
Ort: 29664 Walsrode-Krelingen
Infos: Tel. 05167 9700,
rezeption@grz-krelingen.de,
www.grz-krelingen.de/
veranstaltungen

8.-11.10.2026 Seminar für Männer

Thema: Abenteuer Mann sein – Basic
Veranstalter: team-f.e. V. – mit Norman Vatter
Ort: 96215 Lichtenfels-Rothmannsthal
Infos: norman@vatter-web.de,
www.team-f.de/
veranstaltungen/6184

10.10.2026 powerbank for the soul

Thema: Jeder Mann ist ein Sohn einer Frau
Veranstalter: MännerLeben – Männerseelsorge Augsburg – mit Pater O. Betler und G. Kahl
Ort: 86941 St. Ottilien
Infos: Tel. 08193 71601,
exhaus@ottilien.de, www.ottilien.de

15.10.2026 Offene Männerrunde

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

17.10.2026 Victorious Fight Night

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

18.-23.10.2026 Familienrüstzeit

Thema: Ein Herz und eine Seele
Veranstalter: Männerarbeit der EVLKS – mit Karsten Schriever und Team
Ort: 02782 Seifhennersdorf
Infos: Tel. 0351 8124250,
maennerarbeit.sachsen@evlks.de,
www.maennerarbeit-sachsen.de

22.-25.10.2026 Männerkonferenz

Thema: Standhaft
Veranstalter: Glaubenszentrum – mit B. und H. Conley und S. Childers
Ort: 37581 Bad Gandersheim
Infos: Tel. 05382 930103,
anmeldung@glaubenszentrum.de,
www.glaubenszentrum.de/ctc_event/maennerkonferenz-2026/

23.-25.10.2026 Besinnungstage für entscheidende Leute

Thema: Mose – ein Manager Gottes
Veranstalter: Karmel-Kloster Birkenwerder – mit Konrad Heil
Ort: 16547 Birkenwerder
Infos: exerzitienhaus@karmel-birkenwerder.de,
www.karmel-birkenwerder.de/
index.php/kursprogramm-2025

23.-25.10.2026 Schweigewochenende

Thema: Wenn es nur einmal so ganz stille wäre ...
Veranstalter: MännerLeben – Männerseelsorge Augsburg – mit Gerhard Karl
Ort: Benediktinerkloster St. Stephan, Augsburg
Infos: Tel. 0821 31662131,
maennerseelsorge@bistum-augsburg.de,
www.maennerleben.org/

30.10.-1.11.2026 Vater-Kind/Großvater-Enkel-Theater-Rüstzeit

Thema: Wendepunkte
Veranstalter: Männerarbeit der EVLKS – mit H. Günther und M. Seimer
Ort: 01737 Kurort Hartha
Infos: Tel. 0351 8124250,
maennerarbeit.sachsen@evlks.de,
www.maennerarbeit-sachsen.de

NOVEMBER 2026

12.-15.11.2026 Seminar für Männer

Thema: Abenteuer Mannsein – Advanced – Becoming a king
Veranstalter: team-f.e. V. – mit Norman Vatter
Ort: 98631 Grabfeld-Bibra
Infos: norman@vatter-web.de,
www.team-f.de/
veranstaltungen/6217

13.-15.11.2026 Männerwochenende

Thema: Zeit zum Genießen!
Veranstalter: Wörnersberger Anker e. V.
Ort: 72299 Wörnersberg
Infos: Tel. 07453 94950,
info@ankernetz.de,
www.ankernetz.de/veranstaltungen/
maennerwochenende__650.php

19.11.2026 Offene Männerrunde

Thema: Du lebst reinen Herzens und keusch
Veranstalter: Christian Kuster für die Kath. Pfarrei Großkarolinenfeld
Ort: 83109 Großkarolinenfeld
Infos: Tel. 08031 59584,
ckuster@gmx.eu,
www.christiankuster.de/to/

21.11.2026 Diözesan-Männertag

Thema: Wir feiern 75 Jahre Sorge für die Männerseele
Veranstalter: MännerLeben – Männerseelsorge Augsburg – mit G. Karl und F. Snehotta
Ort: 86150 Augsburg
Infos: Tel. 0821 31662131,
maennerseelsorge@bistum-augsburg.de,
www.maennerleben.org/

25.11.2026 Ökumenisches Bibel-Teilen online

Thema: Hoffnungswort für Männer in hektischer Adventszeit
Veranstalter: MännerLeben – Männerseelsorge Augsburg – mit G. Karl, S. Sörgel und M. Hämmerle
Ort: Zoom-Link wird nach Anmeldung zugesandt
Infos: Tel. 0821 31662131,
maennerseelsorge@bistum-augsburg.de,
www.maennerleben.org/

SCHWEIZ

7.11.2026 Männertag

Thema: Hoffnung, die bleibt
Veranstalter: Männerforum – mit Prof. Dr. Andreas Krafft
Ort: 5000 Momentum Church Aarau
Infos: info@maennerforum.ch,
www.maennerforum.ch/events/
mnnertag-2026

ÖSTERREICH

9.-13.9.2026 Ökumenische Bergexerzitien

Thema: Du schenkst meinen Schritten weiten Raum
Veranstalter: MännerLeben – Männerseelsorge Augsburg – mit H. Maier und A. Kreuzer
Ort: 6157 Obernberg am Brenner
Infos: Tel. 0821 31662131,
maennerseelsorge@bistum-augsburg.de,
www.maennerleben.org/

ITALIEN

6.-8.11.2026 Männerwochenende

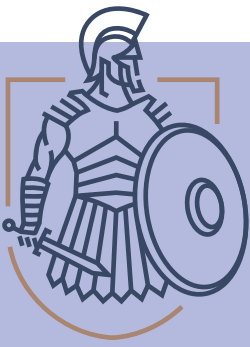
Thema: Männer stärken für Jesus
Veranstalter: Marked Men for Christ
Ort: 39040 Natx
Infos: info@markedmenforchrist.eu,
www.markedmenforchrist.org/
signup/?eid=216aaed3-110f-f011-998a-000d3a1b17c9

Weitere Männer-Events:

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

Männergruppen:

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



DER KRIEGER WAGT DEN ÜBERGANG

„Siehe, ich will ein Neues schaffen, jetzt wächst es auf, erkennt ihr's denn nicht?“ (Jes 43,19a)

Der Krieger steht am Rand eines wilden Gebirgsflusses. Das Wasser schäumt zwischen dunklen Felsen. Hinter ihm liegt der vertraute Weg, vor ihm erhebt sich ein steiler Pass in den Nebel hinein. Umkehren wäre leichter, Bleiben wäre sicherer. Doch jenseits des Flusses liegt das Land, das er einnehmen soll.

Zuerst sucht er dort einen Übergang, wo der Weg bequem aussieht. Doch der Boden gibt nach, also hält er inne. Er beobachtet die Strömung und erkennt schließlich eine schmale Furt zwischen einigen großen Steinen. Kein heldenhafter Sprung bringt ihn ans andere Ufer – nur Mut, Aufmerksamkeit und Vertrauen. Mit klopfendem Herzen setzt er seinen Fuß auf den ersten Stein.

Wir Männer kennen solche Übergänge: eine Kündigung, Krankheit, die Kinder ziehen aus, eine Beziehung zerbricht, oder das Leben, das man aufgebaut hat, läuft plötzlich nicht mehr rund. Übergänge wählen wir uns häufig nicht selbst aus, und doch kommen sie. Oft fühlen sie sich weniger nach Aufbruch an als nach Krise.

Doch Übergänge bedeuten nicht nur das Ende von etwas Bisherigem, sie sind auch Gottes Plan für unser Wachstum. Jesus selbst erlebte Übergänge – vom Verborgen in die Öffentlichkeit, von Beliebtheit in Ablehnung, vom Kreuz ins Totenreich, vom Tod in die Auferstehung. Sein Weg war schwer, aber niemals sinnlos. Darin liegt unsere Hoffnung. Dein nächster Übergang muss dich nicht zerbrechen, er kann dich formen, vertiefen und in einen besonderen neuen Lebensabschnitt führen.

VIER SÄULEN, UM DEINE ÜBERGÄNGE ZU MEISTERN

1. Orientierung statt Orientierungslosigkeit

Übergänge verwirren. Jesus folgte deswegen dem Willen seines Vaters. Männer brauchen im Wandel einen Wegweiser.

Werte klären → Gottes Führung suchen → Kurs halten.

2. Brüder statt einsamer Kampf

Viele Männer ziehen sich zurück, wenn sie kämpfen. Doch Isolation macht Übergänge schwerer. Jesus ging seinen Weg mit Gefährten. Unterstützung ist keine Schwäche, sondern eine Ressource.

Vertrauen wagen → Hilfe annehmen → gemeinsam gehen.

3. Verantwortung statt Ohnmacht

Übergänge erzeugen schnell das Gefühl, ausgeliefert zu sein. Jesus handelte entschlossen, auch unter Druck. Frage nicht: „Warum passiert das?“, sondern: „Was ist jetzt mein nächster Schritt?“

Verantwortung übernehmen → handeln → weitergehen.

4. Beweglichkeit statt Verhärtung

Manchmal halten Männer an Altem fest, obwohl Gott Neues vorbereitet. Stärke bedeutet nicht Starrheit, sondern die Bereitschaft, sich formen zu lassen.

Loslassen → Neues lernen → beweglich bleiben.

PRAKTISCHE HERAUSFORDERUNG

Suche eine Brücke, eine Türschwelle oder einen kleinen Übergang. Bleib einen Moment stehen und denke an den Weg im Nebel, der vor dir liegt. Dann bete: „Jesus, führe mich durch das, was ich allein nicht überblicke.“ Geh hinüber und frage ihn: „Was ist mein nächster Schritt?“

Vermutlich wartet hinter deinem schweren Übergang nicht dein Ende, sondern dein nächster Entwicklungsschritt. Der Gott, der Wege durchs Meer bahnt, geht auch vor dir her.



TOBIAS WEBER

ist Männercoach, Autor und Gründer des *Christus-fundierten Männer-Coachings* (www.cfm-tobias-weber.de). Er steht auch für Referate auf Männerveranstaltungen zur Verfügung. Sie erreichen ihn via E-Mail unter info@cfm-tobias-weber.de oder telefonisch unter 0157-54962246.

* 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.

SECHSER IM LOTTO: NICHT JEDER ÜBERGANG FÜHLT SICH WIE EIN GEWINN AN



Gestern Abend haben mein Mann und ich den Film „Jerry & Marge Go Large“ geschaut. Darin entdeckt ein frischgebackener Rentner mit einem Händchen für Zahlen einen Fehler im Lottosystem und erzielt regelmäßig erstaunliche Gewinne. Doch was mir viel stärker in Erinnerung geblieben ist, ist etwas anderes: Jerrys Gefühl, plötzlich überflüssig zu sein.

Alle um ihn herum sprechen von den „goldenen Jahren“. Er selbst sieht vor allem eine gähnende Leere dort, wo früher Sinn und Aufgabe gewesen sind.

Wie oft wechseln wir von einer Lebensphase in die nächste, ohne uns die eigentlichen Fragen zu stellen?

- * Wozu ist es gut, dass ich jetzt berufstätig bin?
- * Was bedeutet meine Rolle als Ehepartner, Mutter, Vater oder pflegende Angehörige?
- * Wie möchte ich meine Lebenserfahrung im Ruhestand einsetzen?

Oft stellen wir diese Fragen erst dann, wenn wir die ersehnte nächste Phase längst erreicht haben und merken, dass das Gras auf der anderen Seite doch nicht ganz so grün ist. Oft merken wir erst dann, dass sich mit dem neuen Lebensabschnitt nicht automatisch alles verändert. Manche Erwartungen entpuppen sich als Illusion, manches trägt überraschend weiter.

ALLES ZU SEINER ZEIT

Im Buch Prediger heißt es, dass alles seine Zeit hat: eine Zeit zum Pflanzen und eine Zeit zum Ernten, eine Zeit zum Lachen und eine Zeit zum Weinen, eine Zeit zum Bauen und eine Zeit zum Abbrechen.

Die eigentliche Frage lautet für mich deshalb nicht: „Wann wird es endlich besser?“, sondern: „Wie erkenne ich, was gerade dran ist, und wie kann ich in meiner neuen Rolle Freude, Sinn und Zufriedenheit finden?“

Ich erinnere mich gut an die Zeit, als ich endlich Mutter geworden bin. Nach drei Fehlgeburten wünschte ich mir nichts sehnlicher als ein eigenes Kind. Als ich meine Vollzeitstelle aufgab, um mit meinem Sohn auf dem Wohnzimmerboden zu sitzen, merkte ich jedoch überraschend schnell, wie sehr mir berufliche Erfolge und Anerkennung fehlten.

Ich hatte jeden Tag ein kleines Wesen am Leben gehalten – und trotzdem hatte ich das Gefühl, meinem Mann

abends erzählen zu müssen, dass ich die Herdplatte gereinigt oder die Fenster geputzt hatte. Als müsste ich beweisen, dass mein Tag „produktiv“ gewesen war.

Erst später wurde mir bewusst, wie sehr ich meinen Wert an sichtbare Ergebnisse geknüpft hatte. Als wäre das Dasein für mein Kind allein nicht schon wertvoll genug.

FRAGENDE GRENZGÄNGERIN

Jeder Übergang fordert uns heraus, tiefer zu schauen. Er stellt unbequeme Fragen und bringt manches ans Licht, was wir lieber nicht sehen würden.

Im vergangenen Jahr sind wir aus der Lebensphase als pflegende Angehörige zurück in unsere Kernfamilie zurückgekehrt. Wir mussten unsere Ehe und unsere Beziehungen zu den Kindern neu sortieren. Vieles davon beginnt sich erst jetzt, anderthalb Jahre später, nach der Trauerarbeit langsam zu setzen.

Die alte Müdigkeit spüre ich nicht mehr. Aber die neue Frische ist auch noch nicht ganz da. Vielleicht heißt meine aktuelle Lebensphase einfach: „Warten und Schauen.“

Noch sind nicht alle Antworten da. Beruflich, als Paar und als Familie stehen wir vor neuen Fragen. Aber ich habe gelernt, dass nicht jede Unsicherheit sofort gelöst werden muss.

Vieles ist noch offen. Aber eines weiß ich heute sicherer als früher: Mein Gott wird mich niemals verlassen und niemals im Stich lassen. Und wenn ich ehrlich bin, dann habe ich mit dieser Verheißung bereits den größten Gewinn gezogen: meinen ganz persönlichen Sechser im Lotto.



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 Beltz, Weinheim 2024, 3. Auflage
285 Seiten, 14,95 Euro
ISBN: 978-3-407-86800-8

Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello
Own your age
Die Psychologie der
Lebensübergänge nutzen

Man wird kaum fündig, wenn man aktuelle Bücher zum Thema „Lebensübergänge“ findet. Dieses ist eines der wenigen, die wir gefunden haben. Noch dazu ein ganz hervorragendes!

Die Autorin, promovierte Entwicklungspsychologin und Systemische Familientherapeutin, hat u. a. zu den Themen Lebensmitte und Alter geforscht. Ihre Forschungsergebnisse, aber auch ihre langjährigen therapeutischen Erfahrungen flossen auf gut verständliche Weise in das Buch ein. Ihr Anliegen ist, dass wir Lebensübergänge, insbesondere ab dem mittleren Alter, nicht einfach nur fremdbestimmt und passiv hinnehmen, sondern selbstbewusst und selbstbestimmt gestalten bzw. in Besitz nehmen (daher der Titel des Buches). Dies gelingt der Autorin auf sehr lehrreiche und anschauliche Weise. Konkrete Beispiele aus ihrer therapeutischen Praxis, die sie immer wieder einstreut, lockern das Buch immer wieder auf und veranschaulichen das reichhaltige psychologische Wissen, das sie weitergibt. Interessant fand ich auch, dass die Autorin an verschiedenen Stellen positive Bezüge zum Glauben herstellt – aus psychologischer Sicht.

Fazit: Sehr lehrreiches Buch, das Mut macht und hilft, sich insbesondere den herausfordernden Übergängen ab dem mittleren Alter optimistisch zu stellen und sie gut zu bewältigen.

Emmerich Adam



Amazon Kindle Direct Publishing, 2026
104 Seiten, 12,95 Euro
ISBN: 979-8242556638

Oliver Steinberg
Ruhestand für Männer
Orientierung für die Zeit
nach dem Beruf

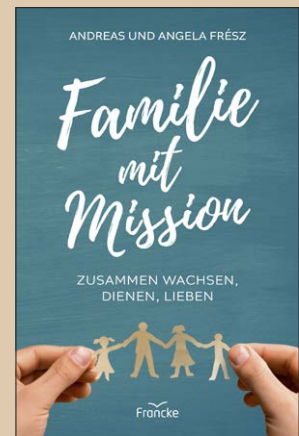
Das Buch von Oliver Steinberg konzentriert sich auf den klassischen Renteneintritt von Angestellten nach der beruflichen Phase. Auf sachliche Art beschreibt der Autor in 15 Kapiteln die verschiedenen Veränderungen, die der Renteneintritt mit sich bringt, z. B. in Bezug auf die eigene Identität, auf den Tagesablauf, auf Beziehungen u. a. Er geht auf ruhige Art auf die verschiedenen Herausforderungen, aber auch Möglichkeiten dieser Lebensphase ein. Dabei geht es dem Autor weniger um konkrete Handlungsempfehlungen als vielmehr um innere Haltungen. Der Autor hält sich dabei zurück mit Bewertungen, er beschreibt sehr nüchtern und neutral die Auswirkungen des Renteneintritts.

Das etwa 100 Seiten in gut lesbarer, großer Schrift geschriebene Buch kann man innerhalb von Stunden komplett durchlesen. Es bringt vieles zur Sprache, was betroffene Männer so mglw. selbst nicht ausdrücken können und hilft zur Selbstreflexion.

Was ich vermisst habe, waren persönliche oder praktische Beispiele und etwas mehr Tiefe.

Fazit: Sachliches, verständlich geschriebenes Buch, das die verschiedenen Auswirkungen des Renteneintritts einzuordnen und zu reflektieren hilft.

Emmerich Adam



Verlag Francke-Buch GmbH, Marburg 2026
204 Seiten, 18,00 Euro
ISBN: 978-3-96362-529-9

Andreas und Angela Frész
Familie mit Mission
Zusammen wachsen,
dienen, lieben

Es gibt Bücher, die den Blick auf ein vertrautes Thema grundlegend erweitern. „Familie mit Mission“ gehört in diese seltene Kategorie.

Die Autoren zeigen eindrücklich, dass Familie weit mehr ist als ein privater Rückzugsort. Sie ist Gottes Idee, ein Ort besonderer Potenziale und eine Berufung, die „Geschichte schreiben kann“. Ausgangspunkt ist eine tragfähige Ehe, auf deren Fundament Kinder wachsen, Beziehungen reifen und Familien zu einem Segen für ihr Umfeld werden.

Besonders überzeugend ist die Verbindung aus biblischer Orientierung, jahrzehntelanger Praxiserfahrung und authentischen Berichten von Familien aus aller Welt, ergänzt durch praktische Arbeitsblätter und Übungen. Die Kernbotschaft geht weit über den missionarischen Schwerpunkt hinaus: Mission beginnt dort, wo Familien ihren Glauben im Alltag authentisch leben und Hoffnung weitergeben.

Fazit: Wer Familie bewusst gestalten will, findet hier einen außergewöhnlich praxisnahen Begleiter, der Lust macht, Familie als Gottes Geschenk neu zu entdecken.

Tobias Weber

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!

LESERKOMMUNIKATION

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 Rückmeldungen veröffentlichen können – in der Regel gekürzt.

JESUS, DER FRAUENSCHWARM?

→ Es geht um die Ausgabe Nr. 86: Der ganz andere Mann Jesus. Den ersten Artikel von Frank Krause fand ich sehr gut. Er hat eine Tiefe, die ich in christlichen Texten oft vermisse. Enttäuscht war ich über den Artikel „Jesus der Frauenschwarm?“. Da hat die Tiefe gefehlt. Hätte das besser eine Frau schreiben sollen? Ich selber arbeite seit vielen Jahren mit Menschen in der Prostitution und erlebe diesen Jesus nahbar in Bordellen, Nachtclubs und auf der Straße. Mir fehlte ganz viel in diesem Artikel. *Sabine Kallauch*

← Einseitiges Bild in den Medien

Mir ging es primär darum, aufzuzeigen, dass Jesus als „Frauenschwarm“, wie er manchmal in moderneren Filmen/Videos überkommt, auf einer einseitigen, verengten Sicht beruht. Er achtete Frauen, auch

öffentlich, und das war zu seiner Zeit und in seinem kulturellen (patriarchalen) Kontext keine Selbstverständlichkeit. Doch er konnte Frauen auch ermahnen (wie natürlich auch Männer), doch immer in Liebe. Emmerich Adam

→ Total revolutionär

Die Frauen, mit denen ich arbeite, kommen fast ausschließlich aus patriarchalen Hintergründen, der Mann ist immer der, der über die Frau herrscht. Allein die Tatsache, dass Jesus als Auferstandener zuerst der Maria Magdalena begegnet ist, von der er sieben Dämonen ausgetrieben hat, ist total revolutionär. Und oben drauf hat er sie auch beauftragt, das den Männern, seinen Jüngern, zu sagen. Sie haben das und viele Beispiele natürlich erwähnt. Es hätte nur vielleicht noch mehr unterstrichen werden können. *Sabine Kallauch*

DER HAMMER

Ausgabe 86 ist echt der Hammer, die Idee der Rückseite ist klasse, und der Beitrag von Frank Krause bringt es auf den Punkt. *Ruben Brinkmann*

SEHR AKTUELL UND HILFREICH

Ich möchte Ihre Zeitschrift *Adam online* sehr gerne weiterhin beziehen, Ihre Beiträge sind sehr aktuell und hilfreich, mein Sohn liest sie ebenfalls. *Karin Müller*

WIE ES FÜR MÄNNER SEIN MUSS

Wünsche euch allen Gottes Segen für die gute Arbeit mit *Adam online*! Für mich genau die Zeitschrift: Kurze pragmatische Berichte, so wie es für Männer sein muss – keine zähen langen Artikel. Macht weiter so und bitte die Zeitung nicht dicker, reicht so! *Martin Strähle*

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.



16.-18.10.2026 **Männer-Wochenende**
Versöhnt leben ...
Martin Wurster, Lothar Rap + Team
26.-30.10.2026 **Park-Aktiv-Einsatz**
F.Hundinger, E.Hoffmann, L.Rapp + Team
26.-30.10.2026 **Bau- und Renovierwoche**
S.Hardt, L.Rapp + Team

Lachen tut gut!



Flugplatzstr. 91-99 67435 Neustadt/W
06327 983-457 www.campus-lachen.de

BÜCHER & MEHR

Hier finden Sie Bücher und andere
empfehlenswerte Produkte für Männer.

[www.adam-online.de/
bestellung/maennersachen/](http://www.adam-online.de/bestellung/maennersachen/)

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

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/>

LIVE



**Männer & Gefühl –
Therapeutisches Boxen für
Männer**
21.–23.05.2027 – Wochen-
end-Seminar in Bünde bei
LIVE e.V.

Zugang zu den eigenen (schwierigen)
Gefühlen bekommen – gar nicht so
leicht, oder? Wir verbinden an diesem
Wochenende bei LIVE e.V. therapeuti-
sches Boxen mit theoretischen Inputs.



**Abenteuer Schweden –
09.–18.09.2027
Wildnis-Trekkingtour**

Als „Gefährten“ gemein-
sam unterwegs in traumhafter Natur,
Einsamkeit und der Weite Schwedens!
Genug Raum, um die Weite Gottes für
unser Leben zu erfahren. Kommst du
mit auf diese Reise?



**Intensiv-Seelsorgewochen in
Dänemark 2027 für Männer ...**

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



www.live-gemeinschaft.de

„Wer die Hand an den Pflug legt
und dann zurückschaut,
ist nicht brauchbar
für das Reich Gottes.“

Jesus Christus (Lk 9,62 NGÜ)

