Dezember 2026 bis Februar 2027 · € 2,50 / CHF 3,50
23. Jahrgang

ADAM ONLINE

Für den Mann mit Werten

89



KRAFT FÜRS LEBEN

FÜR MEHR BERUFEN ALS LEISTUNG

GOTT HAT NICHTS GEGEN HÄNGEMATTEN

GETRIEBEN ODER GETRAGEN?

www.adam-online.de

INHALT

4 | **ONLINE MIT GOTT**
GETRIEBEN ODER GETRAGEN?



6 | **ONLINE MIT GOTT**
FÜR MEHR BERUFEN ALS LEISTUNG
Worum es am Sonntag geht



7 | **MÄNNERGESUNDHEIT**
KRAFT FÜRS LEBEN
Warum Krafttraining so wichtig ist – nicht nur in jungen Jahren



8 | **DIGITALE WELT**
SICH TREIBEN LASSEN
Soziale Medien und ihr Kampf um unsere Aufmerksamkeit



11 | **DIE REISE DES KRIEGERS**
DER GÖTTLICHE KRIEGER WEIß SICH GETRAGEN



12 | **EVA ONLINE**
GOTT HAT NICHTS GEGEN HÄNGEMATTEN



16 | **DAS LETZTE WORT**
MANN, ENTSPANN DICH!



RUBRIKEN

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

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 (Redaktionsassistenz)
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
baranq (shutterstock)

Internet
www.adam-online.de

Facebook
www.facebook.com/Adamonlinemagazin

Instagram
www.instagram.com/adam.online.magazin

Erscheinungsweise
vierteljährlich (März, Juni, September und Dezember)

Bezug
Die Zeitschrift wird gegen Spende abgegeben bzw. ist Bestandteil der Vereinsmitgliedschaft bei CVMEF e. V.

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

EDITORIAL

Getrieben oder getragen?

SISYPHUSARBEIT

Viele Menschen gehen wie Getriebene durch das Leben, Tag für Tag neu. Der Alltag kommt ihnen wie eine nie endende „Sisyphusarbeit“ vor. Die Strafe des Sisyphus (griechisch eigentlich Sisyphos) bestand ja darin, immer wieder einen großen Stein den Berg hinaufzurollen, der ihm dann kurz vor dem Ziel, mit letzter Kraft, wieder entglitt und hinunterrollte. Und das immer wieder, bis in alle Ewigkeit.

Kennen Sie dieses Gefühl, nie zum Ende zu kommen? Immer mehr zu tun zu haben, als man dann letztlich schafft? Und wenn die To-do-Liste doch einmal abgehakt ist, wartet schon die nächste?

IMMER NUR LEISTUNG

Wir Männer sind besonders leistungsorientiert. Volle Leistung ist das, was alle von uns erwarten – uns selbst eingeschlossen. Etwas zu leisten und dafür Anerkennung zu gewinnen, kann ja auch zutiefst befriedigend sein. Wenn wir es jedoch übertreiben – und das tun viele von uns – dann hecheln wir rastlos durchs Leben und bekommen jedes Mal ein schlechtes Gewissen, wenn wir uns eine Pause gönnen.

BEITRÄGE DIESER AUSGABE

Frank Krause erinnert uns in seinem Beitrag (ab Seite 4) an ein biblisches Gegenmodell, das nach wie vor aktuell ist. Ich selbst beschreibe auf Seite 6, was zu einer „heiligen Leistungsverweigerung“ dazugehört – und auf Seite 7, wie wichtig doch auch Kraft ist. Daniel Janzen erläutert, dass es nicht immer gut ist, sich treiben zu lassen (S. 8-9), und Tobias Weber zeigt uns die vier Säulen, um getragen zu leben (s. 11). Dass Gott nichts gegen Hängematten hat, davon ist unsere Kolumnistin Keren Pickard überzeugt (S. 12). Und ganz zum Schluss (S. 16) fordert uns Hugo vom Narrenkreuz auf: „Mann, entspann dich!“

GETRAGEN DURCH GROßZÜGIGKEIT

Dass *Adam online* schon seit 22 Jahren erscheint, ist – neben all der Arbeit, die dahintersteckt – auch der Großzügigkeit unserer Spender zu verdanken. Denn alle unsere Medien und Dienstleistungen (s. S. 14) sind spendenbasiert. Als ganzes Team setzen wir uns dafür ein, dass Männer *online mit Gott* gehen und entsprechend leben. Das heißt, dass sie ihre wahre Stärke in Gott finden und als ermutigte und erneuerte Männer zum Segen für andere werden. Davon profitieren auch unsere Familien, Arbeitskollegen, Gemeinden … ja, letztlich auch unsere Gesellschaft.

Wenn Sie diese Vision (auch) 2027 mittragen möchten und können, sind wir Ihnen dankbar für Ihre Unterstützung – durch Gebet und Finanzen. Wir sind auf beides angewiesen, jedes Jahr neu.

Ich wünsche Ihnen, dass auch Sie durch Gott getragen – nicht getrieben – durch das neue Jahr gehen können!





Emmerich Adam
Chefredakteur



GETRIEBEN ODER GETRAGEN?

© KieferPix (shutterstock)

Der getriebene Mann ist heute der normale Mann. Vielleicht merkt er es selbst gar nicht mehr. Er hat sich an das Getriebensein gewöhnt wie an den Straßenlärm einer Großstadt: Man hört ihn irgendwann nicht mehr bewusst, obwohl er ständig da ist.

Immer ist etwas zu tun. Immer wartet noch eine Aufgabe. Eine Mail muss beantwortet, ein Auftrag abgeschlossen, ein Problem gelöst, eine Rechnung bezahlt, ein Termin vorbereitet werden. Und wenn eigentlich Feierabend ist, gibt es noch dieses berühmte „grad noch gschwind“: Gerade noch schnell etwas erledigen, dann ist wirklich Ruhe. Nur kommt die Ruhe häufig nicht. Aus dem „grad noch gschwind“ werden zwei Stunden, aus dem Abend wird die Nacht, und am nächsten Morgen beginnt das Spiel von vorne.

MANN MUSS FUNKTIONIEREN

Als Mann muss man funktionieren. Und Funktionieren gilt als Tugend. Wer müde ist, gilt als fleißig. Wer keine Zeit hat, scheint wichtig zu sein. Wer ständig unter Druck steht, vermittelt den Eindruck, gebraucht zu werden. Und wer einmal sagt: „Ich kann nicht mehr“, muss beinahe damit rechnen, sich rechtfertigen zu müssen. Das Leben ist schließlich kein Ponyhof!

Also Zähne zusammenbeißen, durchhalten, weitermachen – noch ein bisschen. Bis die Kredite abbezahlt und die Kinder aus dem Haus sind, die beruflichen Ziele erreicht und alle Ansprüche erfüllt sind. Nur: Irgendwann beißen manche Männer auf etwas ganz anderes, nämlich ins Gras …

IM SCHLAF GESCHENKT

Der Psalmist hat für diese Lebensweise erstaunlich klare Worte: „Der HERR selbst muss das Haus bauen, sonst arbeiten die Bauleute vergeblich. […] In aller Frühe steht ihr auf und arbeitet bis tief in die Nacht; mit viel Mühe bringt ihr zusammen, was ihr zum Leben braucht. Das gibt Gott den Seinen im Schlaf!“ (Psalm 127,1–2)

Dieser Psalm ist keine Aufforderung zur Faulheit. Er stellt vielmehr eine grundsätzliche Frage:

Wer baut eigentlich dein Haus?

Natürlich kann ein Mann arbeiten. Er soll es sogar. Er kann planen, Verantwortung übernehmen, Entscheidun-

gen treffen, Risiken eingehen und sich anstrengen. Aber zwischen einem Mann, der tüchtig arbeitet, und einem Mann, der getrieben arbeitet, liegt ein gewaltiger Unterschied! Der eine arbeitet aus einer inneren Mitte heraus; der andere arbeitet, weil er Angst hat, dass sonst alles zusammenbricht. Der eine trägt Verantwortung, der andere versucht die Welt auf seinen Schultern zu tragen.

Doch genau da wird Psalm 127 interessant: „Das gibt Gott den Seinen im Schlaf."

AN GOTT ABGEBEN

Schlaf ist hier mehr als körperliche Erholung. Er wird zum Bild des Vertrauens. Während der Mensch aufhört, alles kontrollieren zu wollen, wirkt Gott weiter. Während der Mann schläft, baut Gott. Während er loslässt, geschieht etwas, das er nicht erzwingen kann.

Wer sein Leben, seine Arbeit, seine Familie, seine Zukunft und auch seine finanziellen Sorgen Gott wirklich übergibt, macht manchmal eine merkwürdige Erfahrung: Die Welt geht nicht unter. Im Gegenteil. Manches beginnt sogar leichter zu werden. Eine Lösung taucht auf, an die man vorher nicht gedacht hat. Ein Gespräch ergibt sich. Ein Helfer erscheint zur richtigen Zeit. Eine Idee kommt morgens beim Aufwachen. Eine Tür öffnet sich, die man selbst niemals hätte aufbrechen können. Probleme, die tagelang wie Betonblöcke im Kopf lagen, verlieren plötzlich ihre Schwere.

Es ist, als hätte jemand Öl ins Getriebe gegossen.

GETRIEBENER ODER GETRAGENER?

Vielleicht ist genau das einer der Unterschiede zwischen einem getriebenen und einem getragenen Leben: Der Getriebene muss ständig alles selbst in Bewegung halten. Der Getragene entdeckt, dass er nicht der einzige Akteur in seinem Leben ist.

Das bedeutet nicht, dass ihm alles gelingt. Auch der getragene Mann wird Rückschläge erleben, Rechnungen bezahlen, Krankheiten durchstehen, Entscheidungen treffen und Verantwortung tragen müssen. Getragen zu sein bedeutet nicht, dass das Leben leicht wird. Es bedeutet, dass man es nicht allein tragen muss.

Und vielleicht ist das gerade für Männer eine besonders wichtige Entdeckung. Denn Männer sind häufig darauf trainiert worden, Probleme zu lösen, stark zu sein, durchzuhalten, Verantwortung zu übernehmen, nicht zu jammern, nicht aufzugeben. – Alles gute Eigenschaften. Aber sie können sich in ihr Gegenteil verkehren, wenn der Mann irgendwann glaubt, er müsse selbst derjenige sein, der alles zusammenhält. Dann wird Stärke zur Last. Verantwortung wird Überforderung. Leistung wird Identität. Und Arbeit wird zum Ersatz für Vertrauen.

WENN KÄMPFEN NICHTS MEHR BRINGT

Darum ist die Frage „getrieben oder getragen?" letztlich keine Frage des Terminkalenders. Sie ist eine Frage der inneren Verfassung.

* Was geschieht in mir, wenn ich etwas nicht kontrollieren kann?
* Kann ich schlafen, obwohl noch nicht alles erledigt ist?
* Kann ich einen Tag beenden, obwohl eine Aufgabe offen geblieben ist?
* Kann ich Gott zutrauen, dass er morgen ebenfalls noch da sein wird?

Vielleicht zeigt sich gerade am Schlaf, wie ein Mann wirklich lebt. Der Schlaflose versucht, die Welt noch in der Nacht zusammenzuhalten. Der Vertrauende lässt sie für einige Stunden los. Und vielleicht ist das nicht Schwäche, sondern eine der männlichsten Formen des Vertrauens überhaupt:

Aufhören zu kämpfen,
wenn Kämpfen nichts mehr bringt.

LOSLASSEN ALS GABE GOTTES

Psalm 127 nennt diesen Zustand eine Gabe Gottes. Nicht alles muss durch die eigene Anstrengung entstehen. Nicht jede Tür muss eingetreten, nicht jedes Problem selbst gelöst und nicht jede Zukunft eigenhändig abgesichert werden.

Gott ist ein guter Häuslebauer. Sogar ein besserer als wir. Und vielleicht beginnt ein getragenes Leben genau dort, wo ein Mann eines Tages sagt: „Ich habe lange genug versucht, alles selbst zu tragen. Jetzt darfst du tragen, was ich nicht tragen kann."

Dann verändert sich nicht gleich die ganze Welt. Aber der Mann verändert seine Stellung in der Welt. Er steht nicht mehr allein unter seiner Last. Er steht mitten drin – und weiß, dass unter ihm Hände sind.



FRANK KRAUSE

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

FÜR MEHR BERUFEN ALS LEISTUNG

Worum es am Sonntag geht

Wer kennt sie nicht, die Versuchung, am Sonntag all die Arbeiten zu erledigen, die bis Samstag liegen geblieben sind! Und wie toll wäre es, wenn man auch in Deutschland sonntags entspannt durch die Läden ziehen könnte!

Aber wäre das wirklich so toll?

GOTT SELBST RUHTE AM SIEBTEN TAG

Die Rastlosigkeit vieler Menschen unserer Zeit hat sicher vielfältige Gründe. Fest steht: Wenn man auch noch den Sonntag mit Terminen, Aufgaben und Erledigungen vollstopft, wird es nicht besser werden mit der Rastlosigkeit und dem Gefühl, getrieben zu sein. Wenn Gott selbst am siebten Tag ruhte (1 Mose 2,2), warum meinen wir dann, ohne diesen Ruhetag auskommen zu können?!

Nicht umsonst wurde dieser besondere siebte Tag in die Zehn Gebote mit aufgenommen: „Du hast sechs Tage, an denen du all deine Arbeit verrichten kannst. Aber der siebte Tag ist ein Ruhetag, der dem Herrn, deinem Gott, gehört. An diesem Tag sollst du nicht arbeiten." (2 Mose 20,9f.)

KRAFT AUS DER RUHE

Das Sabbat- bzw. Sonntagsgebot ist eine Anweisung für ein gutes und kraftvolles Leben: Wenn wir am Sonntag ruhen, tanken wir neue Kraft. Der Sonntag als Ruhetag schenkt uns *die* Energie, um die nächsten sechs Tage wirklich effizient zu arbeiten.

Der Sonntag ist aber nicht nur als Kraftquelle gedacht, sondern als besonderer Tag mit und für Gott. Er ist, wie es in der Bibel heißt, „Gott geweiht". Deshalb gehen Christen am Sonntag in den Gottesdienst – und nicht zur Arbeit oder zum Einkaufen. Der Sonntag ist nach christlichem Verständnis auch mehr als ein Familientag. Er dient dazu, vor Gott zur Ruhe zu kommen. Wir können uns neu auf Gott ausrichten, Abstand von der Arbeit gewinnen und Wesentliches von Unwesentlichem unterscheiden.

DIE FROMME AUSREDE

Es ist erstaunlich, wie oft ich auf taube Ohren stoße, wenn ich im Bekanntenkreis versuche, den Sonntag zu verteidigen. So mancher Christ hat dann schon mal mit dem Bibelvers gekontert: „Der Sabbat wurde zum Wohl des Menschen gemacht und nicht der Mensch für den Sabbat." (Mk 2,27) Im Kontext geht es darum, dass sich die Pharisäer bei Jesus darüber beschweren, dass seine Jünger Weizenähren am Sabbat abreißen, um ihren Hunger zu stillen. Jesus weist mit Recht darauf hin, dass es beim Sabbatgebot nicht um das Fasten geht und der Sabbat für den Menschen da ist – nicht umgekehrt. Daraus kann man jedoch nicht ableiten, dass man am Sonntag arbeiten könne, wenn man möchte. So hat das Jesus sicher nicht gemeint!

HEILIGE LEISTUNGSVERWEIGERUNG

So sehr Männer ihre Erfüllung in der Arbeit auch finden mögen, sie sind für mehr berufen als immer nur zu leisten. Es kann durchaus eine sinnvolle Herausforderung sein, sich der Arbeit und der Leistung zu verweigern oder auf sie zu verzichten – nämlich sonntags. Dies fällt Selbstständigen besonders schwer, denn für sie gibt es keine bezahlten freien Tage. Ein Tag ohne Arbeit ist ein Tag ohne Umsatz und damit ohne Gewinn, ein „Verlust-Tag". Doch Gottes weise Lebensregel, am siebten Tag zu ruhen, gilt nicht nur für Angestellte!

Dass es in sozialen, medizinischen und anderen Bereichen keine strikte Einhaltung der Sonntagsruhe geben kann, ist klar. In der Regel gibt es hier ja auch einen Ausgleich durch einen anderen freien Tag. Der „Sabbat" oder „siebte Tag" muss kein Sonntag sein.

GOTT VERSORGT

Am Sonntag auf Arbeit zu verzichten, ist auch ein Ausdruck von Gottvertrauen: Es kommt nicht auf mich und meine rastlosen Aktivitäten an. Gott kümmert sich um meine Belange. Treffend bringt das Psalm 127 auf den Punkt: „Vergebens ist es für euch, dass ihr früh aufsteht, euch spät niedersetzt, das Brot der Mühsal esst. So viel gibt er seinem Geliebten im Schlaf." (Ps 127,2)

Jesus warnt ähnlich davor, sich und die eigenen Sorgen zu wichtig zu nehmen. Anstatt uns immer nur um unsere (Grund-)Bedürfnisse zu kümmern – so wichtig sie auch sein mögen –, sollen wir lieber „nach dem Reich Gottes und seiner Gerechtigkeit" streben (Mt 6,33). Gott wird sich dann um alles andere Notwendige kümmern. Verkaufsoffene Sonntage sind nicht notwendig, sondern lenken uns nur vom Wesentlichen ab und fördern unsere ohnehin stark ausgeprägte Konsumhaltung.

Danke, Gott, für den Sonntag!

EMMERICH ADAM



© zakiaaaa56 (shutterstock)

KRAFT FÜRS LEBEN

Warum Krafttraining so wichtig ist – nicht nur in jungen Jahren

Früher hat man sie belächelt, inzwischen machen es ihnen viele nach: Bodybuilder. Krafttraining, meistens in einem Fitness-Studio ausgeübt, ist zu einem Massensport geworden.

Die meisten wollen allerdings keine Muskelberge wie Arnold Schwarzenegger aufbauen, sondern ihre Kraft und Kondition verbessern und Fett verlieren. Denn Übergewicht haben bereits viele Kinder in Deutschland, und je älter man wird, desto schwieriger wird es, die überflüssigen Pfunde wieder loszuwerden.

ES GEHT FRÜH BERGAB

Von allein wird nur die Muskelmasse weniger (anders als die Fettpolster), und das kann bei unserem bewegungsarmen Lebensstil schon in den Zwanzigern losgehen. Während die Menschen bis vor 100 Jahren noch mehrere Kilometer am Tag zu Fuß zurücklegten, benutzen wir heute Schrittzähler, um zumindest auf ein paar Tausend Schritte zu kommen. Der Kraftverlust zwischen dem 30. und 80. Lebensjahr beträgt 50 Prozent, wenn wir nicht bewusst gegensteuern[1]. Deshalb ist lebenslanges Krafttraining so wichtig.

Sportmediziner Thomas Wisshage führt aus: „Auffällig ist das Abnehmen der Muskelmasse im Alter, gerade bei Männern an den Beinen schneller als an den Armen … das Binde- und Stützgewebe verliert seine Dehnbarkeit und schließlich lässt auch die Beweglichkeit der Gelenke nach. Sehnen, Sehnenansätze und Muskulatur können durch plötzliche Beanspruchung leichter verletzt werden. Und die Produktion des männlichen Sexualhormons Testosteron, das für die Muskelkraft von entscheidender Bedeutung ist, geht um circa ein Drittel zurück.“[2]

KRAFTTRAINING LEBENSLANG

Als ein Orthopäde bei mir bereits mit Mitte 20 Skoliose und Gleitwirbel diagnostizierte, meinte er trocken: „Es kann gut sein, dass Sie mal im Rollstuhl landen.“ Dann entdeckte er auf dem Röntgenbild auch noch eine defekte Schulter und sagte: „Sehen Sie, das hier ist eine beginnende Arthrose. Aber Sie haben eine gut ausgebildete Muskulatur, die vieles ausgleicht. Hören Sie nie auf mit Krafttraining!“ An diesen Rat halte ich mich bis heute, 40 Jahre später, immer noch: Krafttraining dreimal und Herz-Kreislauftraining zweimal pro Woche. Dadurch konnte ich mir meine Beweglichkeit und Kraft weitgehend erhalten und musste mich keiner einzigen Operation unterziehen.

ES GEHT AUCH MIT EINFACHEN MITTELN

Muss man in ein Fitnessstudio gehen? Als Anfänger ist das durchaus sinnvoll, um von erfahrenen Trainern angeleitet zu werden. Außerdem ist die Verletzungsgefahr beim Training an Maschinen geringer. Zudem fühlen sich die meisten durch andere Trainierende stärker motiviert.

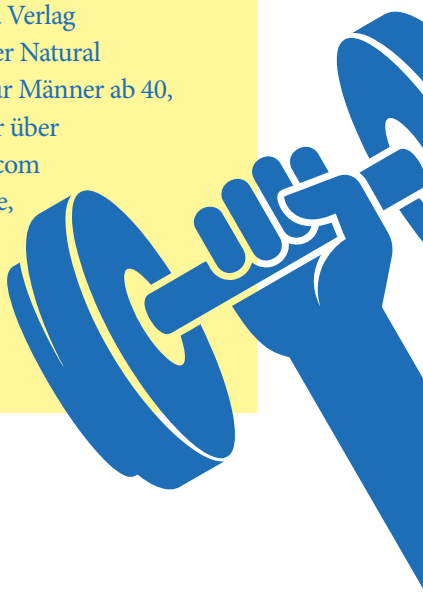
Grundsätzlich kann man aber auch zu Hause trainieren. Ich selbst trainiere auf unserem Dachboden. Im Prinzip reichen ein Paar Kurzhanteln und eine Langhantel, jeweils mit verstellbaren Gewichten. Beliebt ist auch wieder das Training mit dem eigenen Körpergewicht. Hier sind effektive Grundübungen wie Kniebeugen, Liegestütze und Klimmzüge zu nennen. Es sollten aber schon 2–3-mal pro Woche und mindestens 30 Minuten sein.

ES IST NIE ZU SPÄT

Je früher man damit anfängt, regelmäßig zu trainieren, desto besser! Der Organismus „merkt“ sich nämlich, wie er über Jahre konditioniert wurde, und versucht auch nach Ausfallzeiten (z. B. durch Krankheit), diesen Zustand wiederherzustellen. Trotzdem ist es nie zu spät, mit regelmäßigem Training anzufangen. Ähnlich wie das Gehirn sind auch die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem bis ins hohe Alter anpassungs- bzw. steigerungsfähig, wenn auch nicht mehr in demselben Maße wie in jungen Jahren. Besonders in den ersten Monaten und Jahren wird man erstaunliche Fortschritte erzielen – vor allem, wenn man zuvor untrainiert war. Also, Männer, ran ans Eisen!

EMPFEHLENSWERTE FACHLITERATUR

* Jim Stoppani, Krafttraining. Die Enzyklopädie, München 2019, riva Verlag
* Berend Breitenstein, Master Natural Bodybuilding. Bestform für Männer ab 40, erschienen 2020, bestellbar über www.berend-breitenstein.com
* Prof. Dr. Thomas Wisshage, Lebenselixier Bewegung. Mein Fazit aus Sport und Präventionsmedizin, Paderborn 2025



© AurelIStock (shutterstock)

EMMERICH ADAM

1 Vgl. Prof. Dr. Thomas Wisshage, Lebenselixier Bewegung. Mein Fazit aus Sport und Präventionsmedizin, Paderborn 2025, S. 238
2 Wisshage, S. 236f.



SICH TREIBEN LASSEN

Soziale Medien und ihr Kampf um unsere Aufmerksamkeit

Es ist kurz nach zehn, die Kinder schlafen. Thomas will am Familien-Laptop nur schnell eine E-Mail schreiben. Dann bleibt sein Blick am Browserverlauf hängen … Sein Sohn Jonas, elf, war am Nachmittag online. Eine halbe Stunde, so war es abgemacht.

© Stock-Asso (shutterstock)

Thomas liest die Einträge der Reihe nach:

* Lustiges Minecraft Video
* Minecraft TNT Kettenreaktion
* Größte Explosion der Welt
* Explosion Unfall echt
* Explosion Menschen gefilmt
* Mann sprengt sich in die Luft live

Zwischen dem ersten und dem letzten Eintrag liegen 26 Minuten. Ob Jonas das letzte Video gesehen hat, weiß Thomas nicht. Er weiß nur: Sein Sohn hat nichts Verbotenes gesucht. Er hat mit etwas Harmlosem angefangen und sich dann treiben lassen. Klick für Klick, Vorschlag für Vorschlag – bis an einen Ort, an dem kein Elfjähriger je ankommen sollte.

SICH TREIBEN LASSEN – ENTSPANNEND ODER GEFÄHRLICH?

Sich treiben lassen – das klingt nach Sommer, Luftmatratze, Sonnenbrille und einem kalten Getränk am Beckenrand. Im Pool ist das herrlich. Er hat Ränder, einen Boden, den man sieht, und einen Bademeister. Wer abtreibt, stößt irgendwann sanft an die Kante. Das war's.

Das Internet ist kein friedlicher Pool. Es ist ein Ozean. Mit Strömungen, die dich unmerklich hinausziehen. Mit Strudeln, die in die Tiefe reißen können. Mit Haien und Piraten, die es auf dich abgesehen haben. Wer sich hier treiben lässt, sollte sich nicht entspannen. Er sollte sein Schiff und Ziel kennen und sein Ruder fest in der Hand halten. Unsere Kinder liegen dagegen oft allein auf der Luftmatratze – und treiben dahin …

DIE STRÖMUNG IST TÜCKISCH

Was dem Sohn von Thomas passiert ist, ist kein Einzelfall. Es ist das Ergebnis eines Geschäftsmodells. Plattformen verdienen ihr Geld mit Werbung. Und Werbung lohnt sich nur, solange auch jemand hinschaut. Also wird jede App darauf optimiert, den Nutzer festzuhalten.

Die Werkzeuge dafür sind bekannt: Das nächste Video startet von selbst. Der Feed hat kein Ende. Belohnungen kommen unregelmäßig – mal ein Like, mal ein überraschender Clip. Das ist das Prinzip des Spielautomaten, und es bindet zuverlässig. Facebook-Mitgründer Sean Parker gab 2017 offen zu, man habe bei der Konzeption der Plattform bewusst eine Schwachstelle der menschlichen Psychologie ausgenutzt. Ein TikTok-Manager schrieb in einer internen Mitteilung, die süchtig machende Nutzung sei bewusst fest ins Produkt eingebaut.

YouTube erklärte 2018, dass mehr als 70 Prozent der angezeigten Inhalte auf die eigenen Empfehlungen zurückgehen. Der Algorithmus fragt also nicht, was dir guttut. Er sucht nur danach, was dich fesselt. Und das sind nicht nur die Inhalte, die du schon kennst, sondern auch das Unbekannte: ein bisschen lauter, ein bisschen

krasser, ein bisschen näher an der moralischen Grenze. So wird aus einer Minecraft-Explosion eine echte. Niemand hat Jonas das bewusst gezeigt. Das System hat ihn einfach nur nicht aufgehalten.

WEM SCHENKST DU DEINE AUFMERKSAMKEIT?

Im Deutschen *schenken* wir jemandem Aufmerksamkeit. Im Englischen *bezahlt* man sie („to pay attention"). Beide Sprachen haben irgendwie recht. Und genau darin liegt das Problem.

Aufmerksamkeit ist heute die härteste Währung, die es gibt. Der Ökonom Georg Franck beschrieb schon 1998 eine „Ökonomie der Aufmerksamkeit". Geld kann man zurückverdienen, Aufmerksamkeit nicht. Sie wird unwiederbringlich ausgegeben. Wer sie bekommt, bekommt ein Stück von dir. Genau darum kämpfen die größten Konzerne der Welt um jede Minute davon. Auch für kostenlose Apps bezahlst du. Deine Aufmerksamkeit ist der Preis und das Produkt.

Dabei war sie nie als Ware gedacht, sondern als Geschenk. Die Philosophin Simone Weil nannte Aufmerksamkeit die seltenste und reinste Form der Großzügigkeit. Sie ist der Dünger der Beziehungen unseres Lebens. Zeit und Aufmerksamkeit bringen sie überhaupt erst zum Wachsen. Und unsere Aufmerksamkeit gehört Gott selbst. Das zentrale Gebet Israels beginnt nicht mit „Glaube" oder „Tu", sondern mit „Höre Israel" (5 Mose 6,4). Jesus sagt: „Wo dein Schatz ist, da ist auch dein Herz" (Mt 6,21). Man könnte ergänzen: Wohin deine Aufmerksamkeit fließt, dahin folgt dein Herz.

VOLLE TAGE LEERER BEZIEHUNGEN

Frage einen Mann, wie es ihm geht, und du hörst oft: „Bin schwer beschäftigt." Unsere Tage sind randvoll mit Terminen – mit Menschen. Und trotzdem fühlen sich viele Beziehungen merkwürdig dünn an. Wie passt das zusammen?

Die Antwort liegt in den Zwischenräumen. Früher gab es Leerlauf: die Fahrt zur Schule, das Warten beim Arzt, die Abende, bevor der Fernseher erfunden wurde. Aus diesen Lücken wurden Gespräche. Man langweilte sich gemeinsam und kam ins Reden. Heute füllen Medien jede Lücke, bevor sie entsteht. Unser Kopf ist ständig beschäftigt, aber selten bei dem Menschen, der neben uns sitzt.

Beziehungen wachsen nicht in großen, epischen Momenten, sondern in den leisen, ständigen Momenten des Alltags. Genau die haben wir aber nicht mehr. Denn wir sind abgelenkt. Das Ergebnis: Wir sind voll, aber nicht erfüllt. Wir wissen, was ein Youtuber gestern gegessen hat, aber nicht, was unseren Sohn gerade beschäftigt.

DAS RUDER IN DIE HAND NEHMEN

Was soll Thomas jetzt tun? Er könnte den Laptop wegschließen und am nächsten Morgen ein Donnerwetter loslassen. Doch ein Kind, das für seine Neugier bestraft wird, lernt vor allem eines: beim nächsten Mal den Verlauf zu löschen. Also setzt sich Thomas am Nachmittag neben Jonas und fragt: „Kannst du mir zeigen, wie du da hingekommen bist?"

Das ist der Kern deiner Verantwortung als Vater. Gegen Konzerne mit Milliardenbudgets gewinnst du nicht. Das musst du auch nicht. Du musst nur etwas bieten, das kein Algorithmus hat: Aufmerksamkeit und echtes Interesse an deinem Kind. Das heißt konkret: klare Regeln, die du selbst einhältst. Kein Handy beim Essen, auch nicht deins. Und gib deinem Kind eine Alternative: Zeig ihm, dass das Leben besser ist als jedes Spiel.

Auch in unseren Gemeinden, Schulen und Nachbarschaften gibt es viele junge Menschen, die niemand im Blick hat. Sie brauchen Männer, die präsent sind. Die zuhören, mit anpacken und vorleben, wie ein freies, selbstbestimmtes Leben aussieht. Sprich mit anderen Vätern, schafft gemeinsame Regeln, öffnet eure Türen. Sei für sie der Kapitän, der ihnen beibringt, das Ruder in der Hand zu behalten, wenn die Strömung zieht.

LAND IN SICHT

Wer sich in Medien treiben lässt, wird zum Getriebenen. Getrieben vom nächsten Video, vom nächsten Kick, von der Angst, etwas zu verpassen. Das gilt für unsere Kinder – und für uns. Die gute Nachricht: Man kann paddeln, einen Kurs wählen, Land ansteuern. Und man kann anderen die Hand reichen, die gerade abtreiben.

Wie das im Familienalltag konkret aussieht, beschreibe ich in meinem Kurzbuch „Kinder. Medien. Hilfe. Wie ihr als Familie das Spiel gewinnt." Es zeigt sieben erprobte Schritte: von der Familienkonferenz über Allianzen mit anderen Eltern bis zum wichtigsten Punkt: Wie man in Beziehung bleibt. Ehrlich, praxisnah und mitten aus dem Leben einer Familie mit Teenagern. Erhältlich im Buchhandel (ISBN 978-3-6967-3856-3) oder über www.paladin.training/kindermedienhilfe.



DANIEL JANZEN

startet mit PALADIN eine deutschlandweite Bewegung zur Stärkung biblischer Vaterschaft. Als Autor und Coach für Männer referiert er zu den Themen Vaterschaft, Identität und Berufung.

MÄNNER-EVENTS

DEZEMBER 2026

17.12.2026
Offene Männerrunde
Thema: Du bist zufrieden und willst, was du hast.
Veranstalter: Christian Kuster für die Kath. Pfarrei Großkarolinenfeld
Ort: 83109 Großkarolinenfeld
Infos: Tel. 08031 59584, ckuster@gmx.eu, www.christiankuster.de.to/

JANUAR 2027

8.-10.1.2027
Vater-Kind-Ski-Lern-Rüstzeit
Thema: Weiße Pracht
Veranstalter: Männerarbeit der EVLKS – mit H. Günther, T. Schreiner
Ort: 09484 Oberwiesenthal
Infos: Tel. 0351 8124250, maennerarbeit.sachsen@evlks.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

14.1.-4.2.2027
Boxenstopp für Männer
Thema: Anhalten, innehalten, Lebens-Setup überprüfen
Veranstalter: team-f – mit David Friedrich
Ort: online, 4x abends
Infos: Tel. 0176 51168696, info@team-f.de, https://team-f.de/veranstaltungen/6534

31.1.2026-5.2.2027
Ski-Rüstzeit
Thema: Prima Klima
Veranstalter: Männerarbeit der EVLKS – mit Hartmut Günther
Ort: 82467 Garmisch-Partenkirchen
Infos: Tel. 0351 8124239, maennerarbeit.sachsen@evlks.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

FEBRUAR 2027

5.-7.2.2027
Männer-Besinnungs-Rüstzeit
Thema: Schräge Vögel
Veranstalter: Männerarbeit der EVLKS – mit K.Plentz, „Die Klanggesellschaft“, M. Seimer und Elbtal-Team
Ort: 01665 Diera-Zehren
Infos: Tel. 0351 8124250, maennerarbeit.sachsen@evlks.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

12.-14.2.2027
Männerwochenende
Thema: Männer stärken. Für Jesus.
Veranstalter: Marked Men for Christ
Ort: 97688 Bad Kissingen
Infos: info@markedmenforchrist.eu, https://mmfc.eu/p1badkissingen

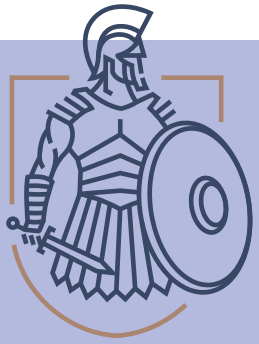
20.2.2027
Elbtal-Männertag
Thema: Beruf und Berufung
Veranstalter: Männerarbeit der EVLKS – mit H. Günther und M. Seimer
Ort: 01069 Dresden
Infos: Tel. 0351 8124250, maennerarbeit.sachsen@evlks.de, www.maennerarbeit-sachsen.de



Weitere Männer-Events:
www.adam-online.de/community/maenner-events/

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

© BLAZYBONE (shutterstock)



DER GÖTTLICHE KRIEGER WEIß SICH GETRAGEN

„Der Herr ist meine Stärke und mein Schild; auf ihn hofft mein Herz und mir ist geholfen.“ (Psalm 28,7a)

Ein Mann reitet seit vielen Stunden. Noch vor Einbruch der Nacht soll die Nachricht ihr Ziel erreichen. Also treibt er sein Pferd noch schneller an. Am Pass wird das Tier dann jedoch erschöpft langsamer. Der Reiter spornt es erneut an, bis es schließlich kraftlos stehen bleibt. Nichts geht mehr, und erst jetzt bemerkt der Bote, wie still es hier oben ist.

Manchmal braucht es ein Anhalten, das wir uns selbst nie erlaubt hätten.

Viele von uns kennen diesen „inneren Ritt“ durch Termine, familiäre und berufliche Verpflichtungen, offene Rechnungen, Erwartungen … Und diesen einen Satz, der immer mitschwingt, auch wenn er selten ausgesprochen wird: „Ich darf nicht ausfallen.“

Also übernehmen wir noch eine Aufgabe und lösen noch ein Problem. Verantwortung ist etwas Gutes, doch zu viel davon macht uns zu Getriebenen. Aus Treue wird dann Selbstüberforderung, und ungewollt bekommt selbst die Beziehung zu Gott einen Platz auf der Aufgabenliste.

Jesus lebte anders. Unzählige Menschen suchten ihn auf, und deren Not umgab ihn permanent. Welch ein Erwartungsdruck! Trotzdem ließ er sich nicht von jeder Dringlichkeit bestimmen. Er kannte seinen Auftrag, und er kannte auch seine „Quelle“.

VIER SÄULEN, UM GETRAGEN ZU LEBEN

1. Entlarve deinen inneren Antreiber: Bewerte nicht nur, was du tust, sondern ggf. auch, warum du nur schwer damit aufhören kannst. Ist es wirklich Verantwortung oder auch ein bisschen die Angst zu versagen, jemanden zu enttäuschen oder die Kontrolle zu verlieren? Ein inneres „Ich muss“ kann vernünftig klingen und trotzdem ein schlechter Ratgeber sein.

2. Trenne deine Aufgaben von deinem Wert: Du hast Verantwortung, ja, aber du bist nicht deine Leistung oder deine Belastbarkeit. Deine Aufgaben verlangen Einsatz von dir, richtig, aber dein „Ich bin okay“ musst du dir nicht erarbeiten.

3. Finde zurück in einen gesunden Rhythmus: Jesus zog sich zurück, obwohl Menschen auf ihn warteten. Ruhe war für ihn kein Luxus nach getaner Arbeit. Sie gehörte fest zu seinem Lebensplan dazu. Ein Mann, der nie innehält, verliert irgendwann das Gespür dafür, was wirklich wichtig ist und brennt aus.

4. Gib die Scheinkontrolle ab: Du bist verantwortlich für deine Entscheidungen und deinen nächsten Schritt, aber nicht für jedes Ergebnis. Grenzen auszusprechen, Hilfe anzunehmen und nicht wirklich „Schaffbares“ Gott zu überlassen, ist keine Schwäche. Es ist die Demut, anzuerkennen, dass du nicht Gott bist.

Vielleicht bist du gerade deshalb so erschöpft, weil du einfach manche Dinge trägst, die gar nicht für deine Schultern bestimmt sind? Ein reifer Mann lernt zu erkennen, was er tragen soll und auch, was er ablegen muss.

PRAKTISCHE HERAUSFORDERUNG

Nimm dir heute etwas Zeit und denke an das, was dir in schweren Situationen Kraft und Ruhe schenkt. Schreibe es dir auf:

„Ich werde getragen von …“

Wähle danach auch gezielt eine Last oder Verantwortung aus, die eigentlich gar nicht wirklich für dich bestimmt ist und an der du ab heute nicht weiter festhalten wirst. Benenne sie vor Jesus und bitte ihn um Klarheit für das, was tatsächlich dein nächster Schritt ist. Dann geh weiter, denn dein Gott ist mit dir, immer!



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.

GOTT HAT NICHTS GEGEN HÄNGEMATTEN

Ich liebe meine Hängematte, die ich 2008 in Florida gekauft habe. Sie ist aus Fallschirmseide, federleicht und winzig zusammenfaltbar – damit ist sie perfekt für den Wanderrucksack. Zwei Bäume, ein paar Handgriffe – und schon liege ich darin. Die Beine sind müde, der Rücken freut sich, über mir rauschen die Blätter. Für einen Moment muss ich nirgendwohin.

Aber stellen wir uns vor, ich würde beim Wandern nur noch auf die Karte, die vor mir liegenden Kilometer und das Ziel schauen. Links und rechts ziehen andere Wanderer vorbei, scheinbar fitter als ich. Also schneller gehen! Keine Pause! Noch ein Gipfel! Noch ein Kilometer!

Klingt verdächtig nach unserem Leben, oder?

FÜR GEMEINSCHAFT GESCHAFFEN

Der Harvard-Professor Arthur Brooks unterscheidet zwischen Vergnügen, Genuss und Zufriedenheit: Vergnügen ist der schnelle, angenehme Reiz. Zufriedenheit entsteht, wenn wir etwas Schwieriges bewältigt haben. Doch wahrer Genuss und tiefe Freude entstehen dort, wo Beziehung, Erinnerung und Bedeutung hinzukommen.

Genau das vergessen wir leicht. Unsere Welt erzählt uns: Sei unabhängig! Sei effizient! Sei schneller als die anderen! Also wird das Leben schnell zu einer Abfolge von Zielen: Ziel setzen. Ziel erreichen. Häkchen dran. Nächstes Ziel. Wir produzieren mehr, erledigen mehr, optimieren mehr – und verlieren dabei den Kontakt zu dem, was unserem Tun Bedeutung gibt.

Denn wir sind nicht als Einzelkämpfer geschaffen. Ein erfülltes Leben entsteht im Zusammenspiel von Leistung, Beziehung und Sinn. Leistung gibt uns das Gefühl, etwas bewirken zu können. Beziehung macht das Erreichte teilbar. Sinn verbindet unser Tun mit etwas, das größer ist als der nächste Haken auf der Liste.

Vielleicht sind wir deshalb so erschöpft: weil wir versuchen, allein zu erreichen, was erst in Verbindung wirklich erfüllend wird.

SCHAFE BRAUCHEN KEINEN FÜNFJAHRESPLAN

Die Bibel bezeichnet uns erstaunlich oft als Kinder und Schafe. – Nicht gerade die schmeichelhaftesten Bilder für selbstständige, leistungsfähige Erwachsene!

Aber vielleicht steckt genau darin eine liebevolle Wahrheit. Gott weiß, wie abhängig wir sind. Er weiß, wie schnell wir uns übernehmen. Deshalb bietet er sich nicht als Unternehmensberater an, der uns noch effizienter macht, sondern als Vater und Hirte.

Ein Hirte zeigt die Richtung. Er sorgt für Nahrung. Er schützt. Und wenn die Beine nicht mehr können, trägt er.

Psalm 91 beschreibt einen Gott, unter dessen Flügeln wir Zuflucht finden. Was für ein Gegenbild zu unserem „Ich muss das noch schnell schaffen".

Gott hat offenbar nichts gegen Hängematten.

ALS ICH DAS RUHEN WIEDER LERNEN MUSSTE

Nach zwölf Jahren, in denen ich meine Schwiegermutter maßgeblich gepflegt und versorgt hatte, begann für mich eine neue Lebensphase. Ich wollte im Berufleben endlich Vollgas geben. Doch stattdessen bekam ich den Eindruck, dass Gott mich nicht zum nächsten Projekt rief. Er lud mich zu einer Sabbatzeit ein. Bildlich gesprochen hatte er bereits zwei Bäume ausgesucht und die Hängematte aufgehängt.

Ich musste nur noch hineinsteigen.

WENIGER TUN, MEHR SEIN

Vielleicht ist das manchmal die verantwortungsvollste Entscheidung überhaupt: nicht noch mehr zu tragen, sondern sich tragen zu lassen.

Denn ein verantwortliches Leben mit Gott bedeutet nicht, dass ich für alles verantwortlich bin. Es bedeutet, dass ich meine Verantwortung übernehme – und gleichzeitig anerkenne, wo seine beginnt.

Also: Karte einpacken. Ziel im Blick behalten. Loslaufen. Aber wenn der Hirte sagt: „Hier ist ein schattiger Platz" – dann darf ein Mann auch mal die Beine hochlegen.



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.

© zakiaaaa56 (shutterstock)

BÜCHER



Brunnen Verlag GmbH, Gießen 2026
297 Seiten, 22,00 Euro
ISBN: 978-3-7655-4268-8

John Eldredge
Jesus erleben in einer digitalisierten Welt
Ruhe finden, Kraft schöpfen, neu staunen

Das Internet und die sozialen Medien hinterlassen in jedem von uns ihre Spuren. Die Informationsflut, permanente Ablenkung und stetig verfügbare schnelle Antworten auf so gut wie jede Frage machen etwas mit uns. Bestsellerautor John Eldredge zeigt in seinem neuen Buch einen Weg auf, wie wir vom „Jünger des Internets" zum „gewöhnlichen Mystiker" werden können. Mit „Mystik" meint er nicht Mystizismus, Esoterik oder Magie, sondern die enge Verbindung mit Jesus, das Einswerden mit dem dreieinigen Gott, an den wir Christen glauben.

Zentral ist für den Autor dabei die „Zuflucht" bei Gott, in Anlehnung an Psalm 91. Sie ist für ihn weit mehr als ein Bild oder Seelenzustand. Sie ist real erfahrbar als Begegnung mit Gott. Doch setzt sie voraus, dass wir uns zurückziehen, weg von allen digitalen und sonstigen Ablenkungen, um endlich zur Ruhe zu kommen, um uns Zeit für Gott, Zeit für das Gebet zu nehmen. Wie dieses Gebetsleben konkret aussehen kann, dafür liefert der Autor im hinteren Teil des Buches viele Gebetstexte, die sich individuell anpassen und erweitern lassen.

Fazit: Ein Buch zum Innehalten, Nachdenken, Beten. Anleitung für ein Leben als „gewöhnlicher Mystiker".

Emmerich Adam



Brunnen Verlag GmbH, Gießen 2026
112 Seiten, 15,00 Euro
ISBN: 978-3-7655-3401-0

Armin Hartmann
Mann – geschaffen, geliebt, berufen
Männlichkeit nach dem Herzen Gottes entdecken

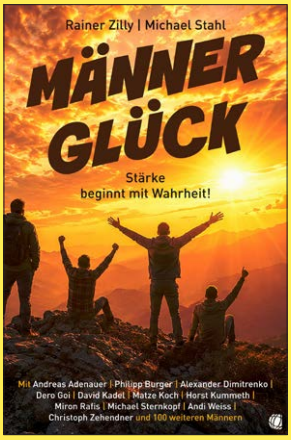
Armin Hartmann zeigt uns die göttliche Perspektive der Schöpfung: Adam sollte bewahren, bauen, Verantwortung übernehmen und beschützen. Durch seine Passivität hat er Eva „Raum gegeben", Gottes Gebot zu missachten. Die Folgen davon tragen wir alle bis heute.

Der Autor stellt in etlichen biblischen Beispielen gegenüber, wie wir als Männer versucht sind, das „godmade" in ein „selfmade" abzuändern, weil wir meinen, es besser zu wissen. Da ist es ermutigend zu lesen, wie Gideon von Gott angehalten wurde, seine 32.000 Soldaten zu entlassen und den Kampf mit nur 300 Männern zu wagen. Gott hat ihnen den Sieg geschenkt!

Wie lässt sich das auf meinen Alltag übertragen? Welchen Platz räume ich Jesus bei mir ein? Soll er nur helfen, das Wasser aus dem vollgelaufenen Boot zu schöpfen, oder erlaube ich ihm, meine „Stürme" zu stillen? Ein „geistlicher Ernährungsplan" zeigt, wie ich das Leben im Glauben im Alltag gestalten kann.

Fazit: Ein gutes und ehrliches Männerbuch zum Selbst- oder Gruppenstudium. Die Fragen nach jedem Kapitel sind dafür sehr hilfreich.

Michael Mogel



Verlag Glory World Medien, Xanten 2026
260 Seiten, 16,90 Euro
ISBN: 978-3-95578-681-6

Rainer Zilly & Michael Stahl
Männerglück
Stärke beginnt mit Wahrheit

Was macht einen Mann wirklich glücklich? Erfolg, Anerkennung, Wohlstand? Oder liegt das Glück ganz woanders?

111 Männer geben darauf persönliche, bewegende Antworten. Prominente Persönlichkeiten und Männer von nebenan erzählen von Erfolgen und Niederlagen, Liebe und Verlust, Neuanfängen und kostbaren Augenblicken. Eine beeindruckende Vielfalt an Lebenswegen und Erfahrungen!

Besonders wertvoll ist die Offenheit, mit der sie uns an ihrem Leben teilhaben lassen. Keine perfekten Glaubenshelden, sondern Männer mit ihren ganz eigenen Geschichten. Sie berühren, machen nachdenklich und wecken die Lust, das eigene Glück neu zu entdecken.

Dabei wird deutlich: Kein Lebensweg ist zu gewöhnlich, keine Vergangenheit zu schwierig und kein Mann zu unbedeutend, als dass Gott nicht etwas Wertvolles daraus machen könnte. Wer sagt, dass wir die größten Schätze, die Gott für uns bereithält, schon entdeckt haben? Vielleicht liegt das Beste noch vor uns!

Fazit: 111 Männer, 111 Lebensgeschichten – ein außergewöhnlicher Schatz an Erfahrungen und Lebensweisheiten. Ein Buch voller Herz, Hoffnung und Ermutigung. Absolut lesenswert!

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!





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

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/adamonlinemagazin
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.

Kreuz & Klar

Der Podcast von Männern für Männer

Neu!



» In diesem Podcast reden wir Klartext über die Dinge, die uns als Männer wirklich beschäftigen, und zwar ehrlich, biblisch und ohne fromme Floskeln. Wir möchten montags im Video darstellen, worum es gehen soll, und vertiefen die Thematiken dann in Audiopodcasts, die du bequem zu Hause oder auf der Fahrt zur Arbeit hören kannst.

rigatio.com/podcast-kreuz-und-klar/

rigatio Stiftung gGmbH
Carl-Benz-Straße 2
57299 Burbach
rigatio.com

Schätze Hebräischen Denkens

Entdecken Sie auf unserer Webseite unter der Kategorie „Israel&Judentum“ Schätze hebräischen Denkens und tauchen Sie tiefer in die Bibel ein!

Weitere Infos: www.icej.de

ICEJ
INTERNATIONALE CHRISTLICHE BOTSCHAFT JERUSALEM

ICEJ – Deutscher Zweig e.V.
Postfach 40 07 71 | 70407 Stuttgart | info@icej.de
www.arise.icej.de | www.faszinationisrael.de

AUFBRUCH
Männerreise

5 WOCHENENDEN. 5 TYPEN. 1 WEG.
EINE REISE ZU DEINER WAHREN IDENTITÄT.

Männer gehen über 5 Wochenenden in die Verbindung miteinander. In der Gemeinschaft kann ein Mann klar über sich werden und sich als Teil eines Ganzen erkennen. Wir begeben uns mit euch auf eine Heldenreise durch die Typen der männlichen Seele.

TERMINE
19. - 21. Februar 2027
19. - 21. März 2027
09. - 11. April 2027
14. - 16. Mai 2027
11. - 13. Juni 2027

ORT
GRZ-Krelingen
Tagungszentrum
Krelingen 37
29664 Walsrode

KOSTEN
Je Modul ab 220 €
(inkl. Übernachtung & Verpflegung)

1 | DER KÖNIG: Schöpferische Verantwortung.
Wenn der Mann aber seine wahre Identität nicht kennt, wird er sich von außen steuern und definieren lassen.

2 | DER KRIEGER: Gesunde Grenzen setzen.
Oftmals fühlt sich der Mann, als Mann nicht mehr. Manipulationen lassen Ihn zum zarten Kätzchen werden.

3 | DER LIEBHABER: JA zu mir selbst.
Wir können nicht lieben, wenn wir uns nicht selbst lieben. Liebe wird meist nicht immer richtig verstanden.

4 | DER HEILER: Der Weg Nachhause.
Männer, die eine tiefe Verlassenheit erfahren haben, fehlt die Erfahrung und Empfindung, um ihrer selbst willen geliebt zu werden.

5 | DER PRIESTER: ICH BIN Identität.
Eine Religion kann von außen gut aussehen, wenn aber keine echte Verbindung da ist, kann es sehr gesetzlich werden.

BIST DU BEREIT FÜR DEINEN AUFBRUCH?
Gemeinschaft, Tiefgang, Wachstum
In Partnerschaft mit CMT 24.de

ANMELDUNG & WEITERE INFOS
Mail: aufbruch-maennerreise@web.de
Bitte Name, Adresse und Telefonnummer angeben.



Matthias Ziermann, Jahrgang 1968
Ausbildung in der Entspannungstherapie:
- Massagetherapeut & Wellnesstherapeut
- Selbständiger Unternehmer seit 2004
- Verheiratet seit 1991 und 4 Kinder
- Mentor und Mitglied des CMT (Christliches Männer Training e.V.)

© baranq (shutterstock)

Mann, entspann dich!

Wenn Stress quer schlägt,
dein Hirn leer fegt,
und du stehst vor
tausend Fragen,
das Finanzamt
mal nicht ganz schlampt
und es beutelt
dich am Kragen,
Mann, entspann dich!
Hektik kann dich
ganz schnell aus
dem Sattel heben
Wenn dich Schmerz packt
und dein Herz knackt,
geht's nur noch um's
Überleben.

Wenn du blass bist,
weil was krass ist
dann vergiss nicht,
Gott ist krasser.
Wer in Not winkt,
weil sein Boot sinkt,
sieht ihn kommen
über's Wasser.
Mann, entspann dich!
Denn was kann dich
letztlich deinem
Gott entreißen?
Ist auch Krankheit
selten Dankzeit,
Trost und Hilfe
sind verheißen.

Geht's auf Arbeit
nicht um Wahrheit,
statt um Menschen
bloß um Zahlen,
wenn die Welt meint,
dass nur Geld scheint,
such der Liebe
Sonnenstrahlen!
Mann, entspann dich,
und leg an dich
nicht die falschen
Wertmaßstäbe!
Nur die Gnade
rückt sie grade
Atme in ihr
auf und lebe!



HUGO VOM NARRENKREUZ ist Finanzbeamter, Gelegenheitsprediger und freier Autor in gebundener Sprache. „Mann entspann dich!" gibt es auch als Lied auf der gleichnamigen CD von Wiederänders & Narrenkreuz, zu beziehen über www.wiederaenders-narrenkreuz.de. Unter seinem bürgerlichen Pseudonym **Hugo Ganslmayer** verbreitet der Autor im Buchhandel statt Schrecken „Salzkonfekt" (Brunnen-Verlag) und „Acht Achtsamkeiten" (Präsenz-Verlag). Er ist auch Mitautor bei „Wie fange ich an – Gebete für heute", ein illustrierter Geschenkband mit lyrischen Gebetsanregungen, u. a. von Martin Luther King, Hanns Dieter Hüsch und Wolf Biermann (Präsenz-Verlag).