



So wird Mann. Mann o Mann!



DANIEL BÜHNE

MANN



MANN

SO WIRD MANN

---

## Impressum

Daniel Bühne  
Mann o Mann  
So wird Mann

---

Die Bibelzitate sind der  
überarbeiteten Elberfelder  
Übersetzung 2003, Edition CSV  
Hücheswagen, entnommen.

---

1. Auflage 2024

---

© 2024 by CLV  
Christliche Literatur-Verbreitung e.V.  
Ravensberger Bleiche 6  
33649 Bielefeld  
[www.clv.de](http://www.clv.de)

---

Satz und Umschlag: Lucian Binder,  
Marienheide  
Druck und Bindung: ARKA,  
Cieszyn, Polen

---

Artikel-Nr. 256426  
ISBN 978-3-86699-426-3

Dieses Buch widme ich meinen drei Söhnen

Jonathan, Noah und Elias.

Bei ihnen wird es weniger von diesem Buch

als vielmehr von meinem Vorbild abhängen,

ob ich ihnen eine Hilfe darin bin,

Männer nach dem Herzen Gottes zu werden.

Dass sie dies werden,

ist mein Wunsch und mein Gebet.

8

Mannsbild

1fit

13

Startklar

14

Ninja Warrior

20

Trainiert in allen wichtigen Glaubens- und Lebensbereichen

2agil

30

Aktiv und bereit, Verantwortung zu übernehmen

3aktiv

Engagiert und mitarbeitend in der Gemeinde

46

4gütig

Empathisch und mit einem Herzen für Außenseiter

60

**5echt**

*Authentisch und in der Lage, Gefühle zu zeigen*

**70**

**6tief**

*Strebend nach einer tiefgründigen und emotionalen Gottesbeziehung*

**78**

**7wahr**

*Schuldbewusst und bereit, Sünde zu bekennen*

**86**

**8milde**

*Milde und gewillt, Sünde zu vergeben*

**94**

**9Jesus**

*Der perfekte Mann*

**106**

*Feinschliff*

**110**

# Mannsb

»Wann ist ein Mann ein Mann?« – so fragte Herbert Grönemeyer 1984 in seinem Hit *Männer* aus dem Album *4630 Bochum*. Das Lied schaffte es immerhin auf den siebten Platz der deutschen Charts.

Wenn die Frage schon damals schwer zu beantworten war, so erscheint es heutzutage völlig unmöglich, eine Antwort auf diese Frage zu geben, die einen allgemeinen Konsens finden würde.

Jeder kann selbst entscheiden, wie er Mann-Sein definiert. Der eine mag es eher smart, ein anderer eher kantig, einer gibt sich eher maskulin, der andere eher feminin. Das Gesetz macht es mittlerweile sogar biologischen Frauen möglich, einmal pro Jahr das Geschlecht zu wechseln und sich als Mann auszuprobieren.

Wie sollte ein Mann sein? Was macht den Mann aus? Sind dies wirklich Fragen, die nur noch subjektiv und beliebig zu beantworten sind?

# ild

Unser Konzept von Männlichkeit wird von vielen Einflüssen geprägt. Zum einen ist da die Erinnerung an den eigenen Vater. In den letzten Jahren haben mir viele Beobachtungen und Gesprä-

che mit jungen und älteren Männern gezeigt, wie unglaublich schwerwiegend der Einfluss der erlebten Erfahrungen mit dem eigenen Vater auf die menschliche und geistliche Entwicklung junger Männer ist. Fast scheint es ein Naturgesetz zu sein, dass männliche Jugendliche, die eine gestörte Beziehung zu ihrem Vater hatten, Probleme haben, selbst ein gesundes Verhältnis zum Mann-Sein zu entwickeln.

Dann sind da die Vorbilder, welche uns von den Medien präsentiert werden. Man könnte viele Typen wie Cristiano Ronaldo, Elon Musk oder Arnold Schwarzenegger aufzählen (in ein

paar Jahren wird man von anderen Männern sprechen), die uns als Idole vorgestellt werden und denen Jugendliche bewusst oder unbewusst nachzueifern versuchen. Dass ein Großteil dieser Idole

beim genaueren Hinschauen dunkle Abgründe offenbaren würde (Affären, uneheliche Kinder, blockierte Beziehungen zu den eigenen Kindern), wird uns wohlweislich verschwiegen.

Des Weiteren wird uns durch Werbung, Filme etc. ein gewisses Bild eines Mannes suggeriert. Der moderne Mann ist demnach smart, charmant, gepflegt, anpassungsfähig und moderat. Während mich mein Vater vor 35 Jahren auslachte, als ich zum ersten Mal eine Föhnfrisur ausprobieren wollte, sind heutzutage Schönheitsoperationen, Make-up für Männer, Haartransplantation bei beginnendem Haarfall usw. »das Normalste der Welt«.

Und dann gibt es noch das biblische Konzept vom Mann, mit dem jeder Christ unweigerlich konfrontiert wird. Spricht etwas dafür, Gottes Wort, die Bibel, als Leitschnur für die Entwicklung des eigenen Männlichkeits-Bildes zu verwenden?

In der Bibel wird Gott als Schöpfer von Mann und Frau präsentiert. »Mann und Frau schuf er sie«, heißt es in 1. Mose 5,2. Wenn die Bibel recht hat mit ihrem Anspruch,

**B** die schriftlich geoffenbarte Wahrheit des Schöpfers von Mann und Frau zu sein, dann sollte es sich lohnen, in diesem Buch zu erforschen, was Gottes Vorstellung von einem *Mann nach seinem Herzen* ist.

Der Konstrukteur einer Maschine dürfte wie kein anderer wissen, wie seine Maschine am besten zu bedienen ist. Und wenn wir glauben, dass Gott uns geschaffen und das Beste

für uns im Sinn hat, sollte uns zwangsläufig brennend interessieren, wie er sich das Mann-Sein vorstellt. Denn die Annäherung an dieses gottgegebene Ideal würde ihn erfreuen und uns zum Segen sein.

Tatsächlich präsentiert die Bibel eine Person, bei der genau der gerade verwendete Ausdruck (»Mann nach seinem Herzen«) gebraucht wird:



*»Der HERR hat sich einen Mann gesucht nach seinem Herzen ...« (1. Samuel 13,14).*

Es handelt sich um David, den zweiten von Gott ausgewählten König Israels. Von daher lohnt es sich, diese Persönlichkeit der Bibel genau unter die Lupe zu nehmen.

Welche Charaktereigenschaften, Prinzipien und Gewohnheiten hatte David? In welchen Bereichen unterscheidet er sich positiv von anderen in der Bibel vorgestellten Männern?

Wenn wir positive Bereiche finden, in denen David im biblischen Kontext ein Alleinstellungsmerkmal besitzt, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass es sich um Bereiche handeln könnte, die Gott besonders wichtig bei einem Mann sind.

Im Folgenden wird also David als Mann analysiert. Acht Bereiche, in denen wir als Männer ganz praktisch von ihm lernen können, werden vorgestellt und auf das heutige Leben übertragen.



+



+



# Start klar

Die folgenden Kapitel sollen Dich als heranwachsenden Mann in verschiedenen Glaubens- und Lebensbereichen herausfordern. Unter anderem wirst Du ermutigt werden, ein aktives Leben zu führen, Verantwortung zu übernehmen und die Bibel intensiv zu studieren.

Von daher passt es zur Zielsetzung dieses Buches, wenn Du schon beim Lesen der Kapitel **aufgefordert** wirst, die soeben angesprochenen Punkte in die Tat **umzusetzen**.

Deshalb solltest Du die Aufgaben zum Nacharbeiten am Ende jedes Kapitels (Abschnitt **»Feinschliff«**) nicht leichtfertig überspringen. So wirst Du beispielsweise nach fast jedem Kapitel aufgefordert, passende Stellen aus dem Neuen Testament herauszusuchen, die belegen, dass Gott die gerade behandelte Eigenschaft Davids auch in Deinem Leben sehen möchte. Den letzten **»Feinschliff«** sollst du im Wesentlichen sogar **selbst verfassen**. Es wird darum gehen, in der Bibel nachzuweisen, dass Jesus in den zuvor angesprochenen Bereichen das perfekte Vorbild ist.

Sicherlich werden Dir diese kleinen Aufgaben zum Segen sein.



***Ninja-Warrior-  
Phänomen***

Wenn ich ehrlich bin, muss ich zugeben, dass ich sehr besorgt bin um die jungen Männer, die gerade heranwachsen. Viele von ihnen erliegen einer Bedrohung, die ich das »*Ninja-Warrior-Phänomen*« nennen möchte.

Vielleicht hast Du auch schon einmal eine Sendung wie *Ninja Warrior* im Fernsehen oder Internet angeschaut. Die Kandidaten müssen einen Hindernisparcours in möglichst kurzer Zeit absolvieren, ein einziger Fehler bedeutet das Ausscheiden aus dem Wettkampf. Es ist atemberaubend, was die Top-Athleten in solchen Formaten leisten: Sie klettern, balancieren, hangeln, springen in einer meisterhaften Präzision – und das scheinbar, ohne müde zu werden. Mich faszinieren die Leistungen solcher Spitzensportler.

Ein guter Bekannter von mir erzählte mir vor ein paar Jahren, dass er und seine Söhne absolute Fans von *Ninja Warrior* sind. Jede Sendung wurde angeschaut, die Söhne kannten alle Top-Favoriten und träumten davon, selbst einmal an solchen Wettkämpfen teilzunehmen. Die ganze Sache hatte nur einen großen Haken:



Die Söhne meines Bekannten waren träge, übergewichtig und unsportlich. Es war völlig ausgeschlossen, dass sie – ohne ihren Lebensstil radikal zu ändern – jemals erfolgreich an einem solchen Format teilnehmen würden. Stell Dir diese Jungen vor. Sie sitzen vorm Fernseher, essen Chips und Süßigkeiten, verfolgen ihre Stars und träumen davon, dass sie einmal dasselbe machen werden.

Vielleicht schmunzelst Du gerade innerlich über die Naivität dieser Jugendlichen. Aber mir ist überhaupt nicht nach Schmunzeln zumute, wenn ich darüber nachdenke, dass Du Dich in einem vielleicht noch viel größeren Dilemma befindest. Bestimmt hast Du Dir schon oft ausgemalt, wie Du Dir Deine Zukunft vorstellst. Du schaust in die Zukunft und siehst Dich als einen Erfolgstypen im Job, als einen

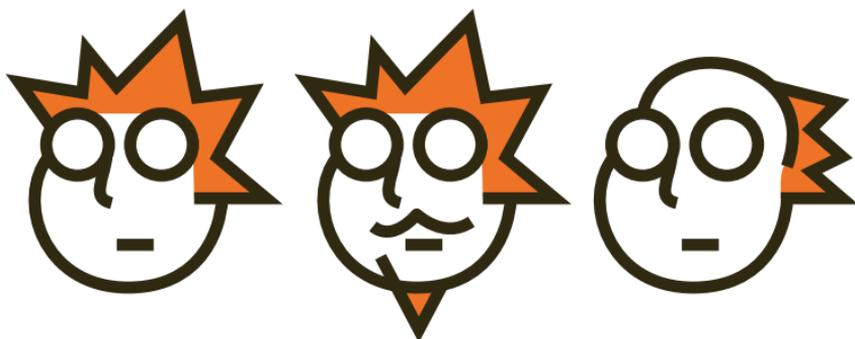
glücklichen Ehemann mit liebenswerten Kindern. Du malst Dir aus, wie Du erfolgreich Dein Leben meisterst, Hürden überwindest und mit Deiner Frau eine innige Liebesbeziehung lebst. Doch ich möchte Dich fragen, ob diese Zukunftsversion realistisch ist, wenn man Dein jetziges Leben anschaut. Ein Großteil der Jugendlichen, die ich kenne, verbringt einen Großteil seiner Freizeit passiv konsumierend in der digitalen Welt. Meiner Meinung nach ist es ziemlich naiv, davon auszugehen, in einigen Jahren ein aktives, erfolgreiches und auf Beziehungen ausgerichtetes Leben zu führen, wenn man sich momentan angewöhnt, die Zeit tatenlos verstreichen zu lassen, abzuhängen und alle realen Begegnungen auf ein Minimum zu reduzieren.

Die Bibel bringt es treffend auf den Punkt: **»Erziehe den Knaben seinem Weg entsprechend; er wird nicht davon weichen, auch wenn er alt wird«** (Sprüche 22,6).

In ein paar Jahren wirst Du im Wesentlichen ein Produkt dessen sein, was Du Dir momentan angewöhnst.

Es ist eher unwahrscheinlich, dass ein Jugendlicher, der nie geübt hat, sich tiefgründig mit einer anderen Person zu unterhalten, in ein paar Jahren eine funktionierende Kommunikation mit seiner Ehefrau praktizieren wird.

Und wie willst Du als Erwachsener die Freizeit produktiv auskaufen, wenn Du vorher jahrelang nur abgehängt hast?



Vor ein paar Wochen hatte ich 30-jähriges Abi-Jubiläum. Wir trafen uns in einer gemütlichen Runde mit einem Buffet, entspannter Musik und einem netten Ambiente. Die meisten meiner ehemaligen Mitschülerinnen und Mitschüler hatte ich wirklich über zwanzig Jahre nicht gesehen. An diesem Abend habe ich viele interessante Beobachtungen gemacht. Die eindrücklichste Erkenntnis war für mich ganz eindeutig die folgende: Ein Großteil meiner Klassenkameraden hatte sich in den 30 Jahren seit unserem Schul-

abschluss kaum verändert. Die Charaktere, die sich mit 19 Jahren herausgebildet hatten, waren bis auf kleine Nuancen auch mit 50 Jahren noch vorzufinden.

Deshalb ist es ungemein wichtig, dass Du die Jugendzeit gut nutzt. Wie Du als gestandener Mann sein wirst, legst Du jetzt gerade fest. Die Gewohnheiten, Prinzipien und Eigenschaften, die Du Dir momentan aneignest, werden Dich höchstwahrscheinlich auch in 20 Jahren noch charakterisieren. »Das, was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr« – das alte deutsche Sprichwort fasst es wunderbar zusammen.

Deshalb wünsche ich Dir, dass Du die nachfolgenden Kapitel motiviert liest und viel Freude daran hast, Dich in der Jugendzeit in diesen 8 Bereichen weiterzuentwickeln, um dann am Ende mit Gottes Hilfe ein Mann werden zu können, an dem Gott seine Freude hat.

Das Schöne ist, dass es für Dich und Dein Leben tatsächlich gewinnbringend sein wird, wenn du Dich in den nachfolgenden Arbeitsfeldern übst. Das, was Gott sich für Dein Mann-Sein wünscht, ist genau das, was einen Mann auch zufrieden alt werden lässt – das lehrt mich zumindest meine Lebenserfahrung.

Die Mühe lohnt sich also in jeder Hinsicht.

fit

*EIN MANN NACH DEM HERZEN GOTTES*

***Trainiert in allen  
wichtigen  
Glaubens- und  
Lebensbereichen***

Sie gehört ohne Zweifel zu den bekanntesten Geschichten der Bibel: Der kleine, schwächliche David tritt mit seiner Steinschleuder dem gefürchteten Riesen Goliath gegenüber. Goliath als Prototyp eines echten Mannes: stark, groß, selbstbewusst, siegreich und mit großer Klappe.

David dagegen menschlich gesehen ohne jegliche Chance: unfähig, die schwere Waffenrüstung zu tragen, klein und jämmerlich. Aber weil er auf Gott vertraut, macht Gott das Unmögliche möglich. Der Stein aus Davids Schleuder wird von Gott gesteuert und trifft Goliath vernichtend an der Stirn.

So habe ich mir als Kind die biblische Geschichte aus 1. Samuel 17 immer vorgestellt. Heute denke ich, dass diese Vorstellung eher unrealistisch ist. Gott hätte Goliath einfach durch einen Blitz vom Himmel töten können. Oder ihn von der Erde verschlucken lassen können. Doch das tat

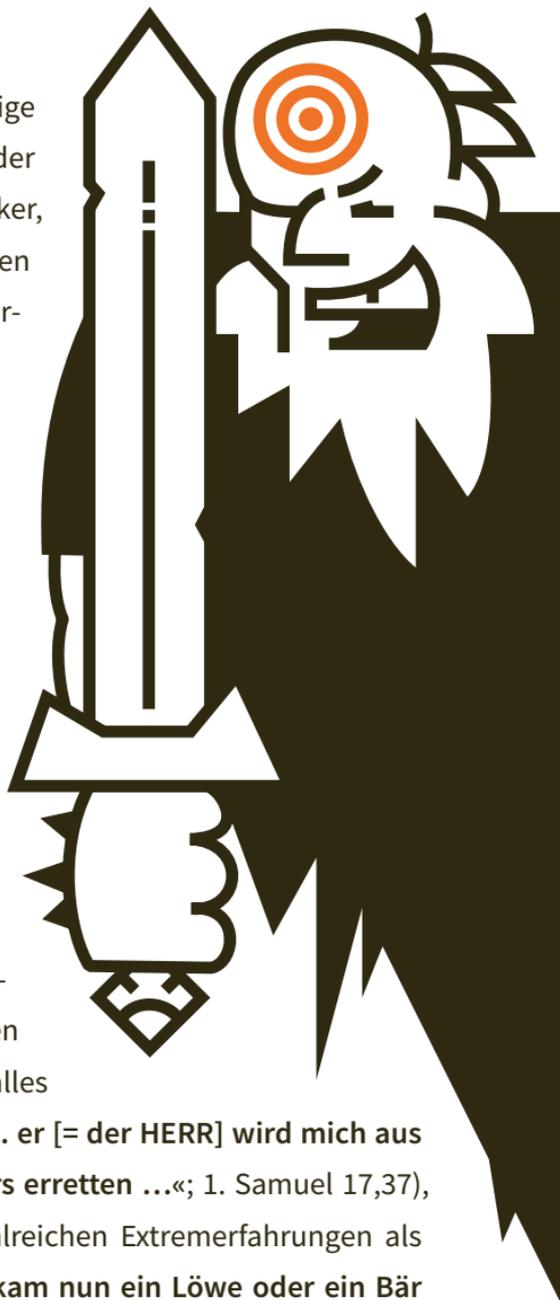
Gott nicht. Offensichtlich hatte (und hat bis heute!) Gott Freude daran, die natürlichen Fähigkeiten eines seiner Diener zu nutzen, um Goliath zu Fall zu bringen.

Und tatsächlich ist es gar nicht so überraschend, dass der Stein aus Davids Schleuder genau sein Ziel traf.



David hatte dies unzählige Male geübt. Er war nicht der zarte, smarte Stubenhocker, der unverhofft zum Helden wurde, weil er auf Gott vertraute. David hatte ein jahrelanges und hartes Training hinter sich und war durch viel Übung zu einem Meister seines Fachs geworden.

David selbst nennt, als er von Saul als unfähig beurteilt wird, Goliath entgegenzutreten, gute Gründe, warum er sich in der Lage sieht, es mit Goliath aufzunehmen. Neben dem Bewusstsein, dass alles in der Hand Gottes ist (**»... er [= der HERR] wird mich aus der Hand dieses Philisters erretten ...«**; 1. Samuel 17,37), nennt er dabei seine zahlreichen Extremerfahrungen als Hirte in der Wildnis. **»... kam nun ein Löwe oder ein Bär und trug ein Stück von der Herde fort, so lief ich ihm nach**



**und schlug ihn und entriss es seinem Rachen; und erhob er sich gegen mich, so ergriff ich ihn beim Bart und schlug ihn und tötete ihn«** (1. Samuel 17,34-35), berichtet er Saul. David hatte offensichtlich immer wieder geübt, sich mit übermächtig erscheinenden Gegnern verschiedenster Art auseinanderzusetzen.

Wir besitzen als Familie eine etwa 10 Meter lange Slackline. Als ich dieses schmale Band zum ersten Mal zwischen zwei Bäume spannte und versuchte, einige Schritte auf diesem wackeligen Untergrund zu machen, erschien es mir geradezu unmöglich, jemals eine längere Strecke ohne Abgang auf der Slackline absolvieren zu können. Heute steige ich auf die Slackline und weiß, dass ich größere Strecken auf ihr zurücklegen kann. Die zahlreichen Übungsversuche haben auch in meinem fortgeschrittenen Alter zu einer enormen Verbesserung geführt.

Wenn Du ein Mann nach dem Herzen Gottes werden möchtest, musst Du Dir wie David die Gewohnheit aneignen, wichtige Dinge immer wieder zu trainieren, bis Du sie ausreichend beherrschst. Das betrifft sowohl das Alltags- als auch das Glaubensleben.

***Bereiche des  
Glaubenslebens,  
die man als junger Mann  
trainieren sollte***



# Bibelkenntnis

Viele junge gläubige Männer, die ich befragt habe, gaben an, die aktive Mitarbeit in der Ortsgemeinde sei ein wichtiger Bereich, in dem man als Mann Verantwortung übernehmen sollte. Vielleicht träumst Du davon, später in Deiner Gemeinde ab und zu auch mal einen Gedanken über die Bibel weiterzugeben. Oder Du fragst Dich, ob Du vielleicht sogar die Gabe des Predigens hast.

Das sind gute Wünsche, und ich würde mich freuen, wenn sie in Erfüllung gehen sollten. Eine Sache ist aber ganz klar: Heute legst Du fest, wie fundiert Dein Bibelwissen in einigen Jahren sein wird. Jeder Vers, den Du jetzt auswendig lernst, jede Entdeckung in einem Bibeltext, jede Querver-

bindung zwischen biblischen Abschnitten, jeder Schatz, den Du aus der Bibel ausgräbst, wird Dir in ein paar Jahren helfen, schriftgemäß, fundiert und gesegnet aktiv in Deiner Gemeinde mitarbeiten zu können.

Oder negativ formuliert: Wenn Du die jetzige Zeit als Heranwachsender nicht effektiv nutzt, um in der Bibel zu studieren, wirst Du dieses Defizit niemals komplett kompensieren können. Die Fähigkeit, zu lernen, gepaart mit der vielen Freizeit, die einem zur Verfügung steht, werden wahrscheinlich nie wieder in Deinem zukünftigen Leben so optimal zur Verfügung stehen.

# Regelmäßiger ↓ Gemeindebesuch

Christen, die sich im jungen Alter angewöhnen, regelmäßig die Gemeindestunden zu besuchen, werden das auch als Erwachsene mit höherer Wahrscheinlichkeit beibehalten als diejenigen Christen, die schon als Jugendliche nur sporadisch zur Gemeinde gehen.

Wenn man erst einmal kleine Kinder hat, die kränklich sind, einem die Nacht ruiniert haben oder nicht rechtzeitig an-



gezogen sind, wird man vermutlich häufiger während der Gemeindestunden zu Hause bleiben, wenn man sich als Jugendlicher nicht angewöhnt hat, prinzipiell zur Gemeinde zu gehen.

In zukünftigen Lebensphasen wird es viel mehr Disziplin verlangen, trotz menschlich berechtigter Einwände die innere Trägheit zu überwinden, um regelmäßig an den Gottesdiensten teilzunehmen.

Gott ist die verbindliche Zugehörigkeit zu einer Gemeinde wichtig, und als junger Mann entscheidest Du diesbezüglich mit, wie Deine Zukunft aussehen wird.

# Gaben erkennen und ausbilden

Übung macht den Meister – dieses Sprichwort kennt jeder. Ein international erfolgreicher Klaviervirtuose hat Tausende Stunden am Klavier geübt, bevor er sein Top-Niveau erreichen konnte. Begabung alleine reicht da nicht.

Wenn Du in deiner jetzigen Lebensphase die Zeit nicht nutzt, um auszuprobieren, was Deine Begabungen sind, und die gefundenen Talente auszubilden, wirst Du als gestandener Mann Deine Gaben nicht so gut einsetzen können wie einer, der sich von klein auf in seinen Begabungen geübt hat.

Ein Christ, der sich nie um andere gekümmert hat, wird nicht in zehn Jahren per Knopfdruck von Gott zum gesegneten Seelsorger transformiert.

Wenn Du in jungen Jahren nie probiert hast, mal einen kleinen Gedanken aus der Bibel weiterzugeben, wieso stellst Du Dir dann vor, in einigen Jahren als Prediger unterwegs zu sein?

Und wenn Du in der Gegenwart jede Gelegenheit verstreichen lässt, anderen Menschen von Jesus zu erzählen, ist es vermutlich eher unrealistisch, dass Gott Dich zukünftig als Evangelisten nutzen können, selbst wenn Du diesbezüglich begabt sein solltest.

Von Deinem Umgang mit den Dir gegebenen Gaben in der Gegenwart hängt es ab, wie gut Gott Deine Fähigkeiten in der Zukunft nutzen können.

# Gebetsleben ↓

Auch hier legst Du heute den Grundstein für morgen. Die intime Gemeinschaft mit Gott, das Ringen mit ihm, das Ausschütten der ganzen Seele, die intensive Fürbitte für andere, das dankbare Loben Gottes – all dies muss man lernen. Wenn Du Dich schon als junger Mann im Gebet übst, wird es Dir im Alter leichter fallen, ein fröhlicher und treuer Beter zu sein.



Aber auch in ganz »irdischen« Lebensbereichen ist ein intensives Training in jungen Jahren ungemein wichtig. Ein paar Beispiele möchte ich im Folgenden präsentieren.



**Bereiche des  
Alltagslebens,  
die man als junger Mann  
trainieren sollte**

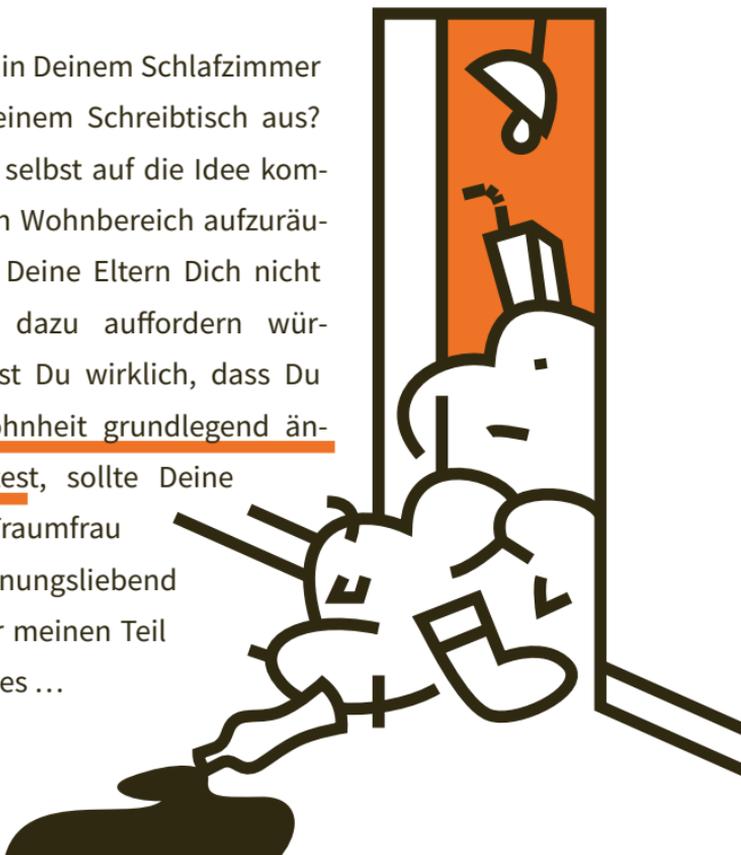


**Ordnung**

Ein guter Freund von mir hat mit 49 Jahren geheiratet. Wir sehen uns nur noch selten, telefonieren aber von Zeit zu Zeit. Beim letzten Telefonat fragte ich ihn, wie es ihm nach einigen Monaten Ehe gehe. Die Antwort war sehr vielsagend. Sinngemäß teilte er mir Folgendes mit: »Ich bin sehr glücklich verheiratet. Aber es ist auch sehr anstrengend. Es fällt mir sehr schwer, mich in einigen Bereichen noch zu verändern, aber ich weiß, dass es gut für mich ist. Also versuche ich es.« Nach Jahrzehnten des Single-Daseins ist es für meinen Freund ungemein schwer, aus gewissen Verhaltensmustern wieder auszubrechen, die er sich so lange angewöhnt hat.

Meine Frau hat einen sehr ausgeprägten Sinn für Ästhetik. Sie liebt es, wenn in unserem Haus alles am rechten Platz steht. Liegt irgendetwas irgendwo herum, fällt dies meiner Frau sofort auf und stört sie. Obwohl auch ich ein ordnungsliebender Mensch bin, musste ich mich noch deutlich steigern, um zu einer permanenten Grundordnung beizutragen, bei der meine Frau sich richtig wohlfühlt. Oft bin ich in diesem Bereich immer noch nachlässig. Manchmal frage ich mich, wie viel komplizierter unsere Ehe geworden wäre, wenn ich ein totaler Chaos-Typ wäre.

Wie sieht es in Deinem Schlafzimmer oder auf Deinem Schreibtisch aus? Würdest Du selbst auf die Idee kommen, Deinen Wohnbereich aufzuräumen, wenn Deine Eltern Dich nicht regelmäßig dazu auffordern würden? Glaubst Du wirklich, dass Du diese Gewohnheit grundlegend ändern könntest, sollte Deine zukünftige Traumfrau extrem ordnungsliebend sein? Ich für meinen Teil bezweifle dies ...



# Kommunikation



Als Jugendlicher habe ich mich immer sehr schwer damit getan, ein funktionierendes Gespräch mit meiner Mutter zu führen. Irgendwie fand ich das immer anstrengend und verhielt mich meistens eher wortkarg und abweisend. Meine Mutter hat dies oft verletzt. Einmal sagte sie zu mir: »Wenn du mit mir kein schönes Gespräch führen kannst, wird dir dies auch bei deiner zukünftigen Ehefrau schwerfallen.« Damals habe ich diese Meinung leichtfertig als Unsinn abgetan. Verliebt, auf Wolke 7 schwebend, würde ich stundenlang wunderschöne Gespräche mit meiner Frau führen. So malte ich es mir aus. Die Realität hat mich eines Besseren belehrt.

Als ich 2003 heiratete, gab es schon E-Mails und auch das Internet stand bereits zur Verfügung. Auch wenn es technisch damals noch recht holprig lief (es dauerte immer ziemlich lange, bis man endlich eine Internetverbindung aufgebaut hatte), war es in den Jahren zuvor eine feste Gewohnheit von mir geworden, regelmäßig E-Mails zu verschicken und täglich Informationen über meinen Fußball-Lieblingsverein (Borussia Mönchengladbach) abzurufen. Jeden Tag setzte ich mich nach der Arbeit als Erstes an mei-

nen Computer und ging den soeben beschriebenen Aktivitäten nach. Nach unserem Hochzeitsurlaub zog meine Frau erstmals mit mir zusammen, sie hatte ihre Heimat aufgegeben und war zu mir ins Hochsauerland gewechselt. Sie war weder berufstätig noch kannte sie viele Leute. Jeden Tag wartete sie sehnsüchtig auf meine Rückkehr von der Arbeit, um sich dann nett mit mir unterhalten zu können. Das Problem war vorprogrammiert. Unfähig, meine Gewohnheit zu durchbrechen, speiste ich meine Frau regelmäßig mit ein paar knappen Sätzen ab, um mich dann in aller Ruhe dem PC zu widmen. Die erste Ehekrise ließ nicht lange auf sich warten.

Mir wird angst und bange, wenn ich mir vorstelle, wie Du in ein paar Jahren mit Deiner Ehefrau zusammensitzen wirst. Wie willst Du es schaffen, nach so vielen Jahren massiven Medienkonsums (Netflix, TikTok, YouTube, Instagram etc.) sowie unzähligen verpassten Gesprächsgelegenheiten dann mit Deiner Frau eine für sie befriedigende Kommunikation zu führen?

Wenn Du es heute nicht übst, Dich für andere zu interessieren, zuzuhören, gute Fragen zu stellen und aus Deiner egozentrischen Gedankenwelt auszubrechen,



wirst Du sicherlich große Probleme haben, ein auch nur halbwegs guter Ehemann zu werden. Mich verfolgt diesbezüglich das defizitäre Training in meiner Jugend bis heute. Immer noch fällt es mir schwer, bei einer längeren Unterhaltung mit meiner Frau nicht unruhig zu werden, sondern ihr aufrichtig interessiert zuzuhören und diese Tätigkeit als sinnstiftend und beglückend zu empfinden.

# Regelmäßiges und ausdauerndes Arbeiten

Auch in diesem Bereich möchte ich Dich bitten, mal einen realistischen Blick in die Zukunft zu werfen. Vielleicht schenkt Dir Gott eine Familie. Die Kinder werden zunächst klein sein und Euch als Eltern extrem fordern. Deine Frau wird gelegentlich von der anstrengenden Arbeit zu Hause mit den Kindern erschöpft sein und sich freuen, wenn Du von der Arbeit nach Hause kommst. Dich wird Dein Job

sehr gefordert haben, und Ihr beide werdet Euch nach etwas Erholung und Ruhe sehnen. Ermüdet werdet Ihr an manch einem Abend ins Bett fallen und hoffen, dass die Nacht ruhig und erholsam verläuft. Aber oft wird es anders kommen. Ein Kind fängt an zu schreien, es hört nicht auf, die anderen Kinder werden wach. Wer wird aufstehen? Wer wird gegen sein Bedürfnis, auf die Initiative des Partners zu warten (also weiterschlafen zu können), siegen und für die Kinder da sein?

Warum denkst Du, dass Du dies in ein paar Jahren schaffen wirst, wenn Du aktuell Deine komplette Freizeit nur passiv herumhängst und Dich von den Medien unterhalten lässt? Wenn ich Dir einen guten Rat geben darf, dann möchte ich Dich bitten, in Deinen jungen Jahren zu trainieren, unangenehme und zeitraubende Arbeiten regelmäßig auszuführen, auch wenn Du Dich müde und ruhebedürftig fühlst. Gegen die innere Trägheit anzukämpfen und aktiv zu werden, auch wenn in Dir alles nach Passivität schreit. Die Zukunft wird es Dir lohnen!



# fit *Feinschliff*

→ Welche Bibelstellen im Neuen Testament kennst Du, die Dich auffordern, Dich in verschiedenen Bereichen zu üben?

→ Wie würdest Du Dich in den verschiedenen soeben angesprochenen Glaubens- bzw. Lebensbereichen bewerten?

					
Bibelkenntnis					
Regelmäßiger Gemeindebesuch					
Gaben erkennen und ausbilden					
Gebetsleben					
Ordnung					
Kommunikation					
Regelmäßiges und ausdauerndes Arbeiten					

→ Erstelle einen ganz konkreten und überprüfbaren »Trainingsplan«, mit dem Du in Deinen schwächeren Bereichen Verbesserungen erzielen kannst.



2011