



**Abgehängt**  
Seite 2



**Ich weiss es nicht**  
Seite 3



**Nicht Mauern, sondern Strände: Lebendige Grenzen leben**  
Seite 4

# MÄNNER aktuell

## «Reset» und «Neustart» von Andreas Keller

Nun sitze ich hier, nach einer gefühlten Ewigkeit, im sog. «Reset», von dem ich oft in den letzten Jahren in meinen Bot-schaften gesprochen habe. Ich fühle mich wie auf einer Schwelle, nicht mehr im Alten, aber auch noch nicht im Neuen.



Andreas Keller

Die Bilder vom «alten Alltag» haften noch in meinen Gedanken. Meine Geschäftigkeit, die vielen «schnellen» Termine zwischendurch, mein Ringen für Oasen der Ruhe, aber auch die Erinnerungen an alles Gute und Schöne, das mein Leben reich und erfüllend gemacht hat. Buchstäblich: Gott hat den Stecker gezogen.

### Ohne Strom voll unter Strom

Es ist tatsächlich schön, mal so ohne «Strom» unterwegs zu sein. Wobei ich mir abgeschlossene Schleife-Türen und Kurzarbeit ganz anders vorgestellt hatte. Anstatt stundenlanger Bibellese kam das Homeschooling mit drei schulpflichtigen Kindern in drei verschiedenen Stufen und als zusätzliche Garnitur noch unsere Kleinste, die ihre Langeweile lauthals zum Ausdruck brachte. Anstatt freier Nachmittage kamen stundenlange

Zoom-Calls, die mein Fitnessarmband beständig vibrieren liess: «Zeit für Bewegung!» Anstatt Musse und guter Literatur am Abend fiel der Blick auf die zig In-Boxen von Mail und Social-Media Kanälen, die buchstäblich überquollen. Noch nie habe ich so viel geputzt, aufgeräumt und mit den übrig gebliebenen Nerven versucht, noch einige Hausprojekte unter Dach und Fach zu kriegen. Selbstmitleid? Ganz und gar nicht; ich wusste: Gott ist vor allem in meinem Herzen am Werk.

### Abhauen mit Jesus

Beim regelmässigen Nordic Walking, ich weiss, für meine Teenager so was von uncool, beim rhythmischen «Klack», «Klack», «Klack» der Carbon-Stöcke auf dem Feldweg, formte sich meist ein Dialog zwischen mir und meinem Gott. Mein «Reset» bestand nicht im «mehr Zeit» gehabt zu haben, sondern er bestand aus der Gnade, dass mich Gott aus meinen Trott rausgenommen hatte. Und tatsächlich: Weniger ist mehr. In der Zeit der verschlossenen Türen ist mehr Segen und Frucht entstanden denn je. Im Hohelied, (übrigens sehr aktuell auch für Männer), schnappt in Kapitel 7 die Braut ihren Bräutigam und haut mit ihm aus ihrem gewohnten Umfeld ab, um im Weinberg sich neu an ihren Liebhaber zu verschenken. Durch ihr Liebesspiel entsteht – wer hätte das gedacht – neue Frucht! Eigentlich tref-fend. Abhauen mit Jesus in Zeiten des Umbruchs ist eine gute Strategie. Aber Abhauen wohin? In den Weinberg, der,

## EDITORIAL

Coronabedingt erlebten wir im Juni Ferien im Wallis mit Suonenwanderungen die uns begeisterten.



Auf der Homepage von [valais.ch](http://valais.ch) werden die Suonen so beschrieben: «Suonen sind die historischen Bewässerungskanäle des Wallis. Diese bestehen aus offenen Gräben, die das kostbare und fruchtbare Wasser von den Gebirgsbächen – zum Teil auf abenteuerliche Art – auf die trockenen Weiden und Äcker, in die Weinberge oder auf die Obstplantagen bringen.» Ohne dieses lebensspendende Wasser wäre das Wallis zu trocken, um fruchtbar zu sein.

Beim Lesen dieser Ausgabe wirst du feststellen, dass Andreas Keller wie auch Urs Tanner über Weinberge schreiben. Frucht entsteht nur mit Wasser oder im übertragenen Sinn, wenn der Heilige Geist fliessen kann. Wasser spielt im Artikel von Werner May eine zentrale Rolle, wenn er über lebendige Grenzen schreibt. Grenzen, die in Bewegung sind. Und Albert Frey weiss, warum der Satz «Ich weiss es nicht» so wichtig ist. Und nicht erstaunlich, ist immer wieder Corona ein Thema. In der Vorbereitung des Männertages auch für uns eine Herausforderung. Und doch wagen wir es und freuen uns, auch dich am 7.11.20 begrüßen zu dürfen.

Herzlich  
Raymond Schmid

## «Save the date» 7. Nov. 2020

www.maennerforum.ch

7. November in Aarau  
MÄNNER Tag 2020  
Meine Box

Referat  
Lebensberichte  
Interviews  
Worship  
Hörendes Gebet  
Gemeinschaft

Andreas Keller  
"Sent" Stefan Fischer

Icons: umbrella, recycling, wine glass, up arrow

Den Flyer (in der Beilage und auf der Homepage) und weitere Informationen findest du unter [www.maennerforum.ch](http://www.maennerforum.ch).

Fortsetzung auf Seite 2

## «Reset» und «Neustart»

Fortsetzung von Seite 1

symbolisch gesprochen, für den Willen und die Absichten des himmlischen Vaters steht.

### Die wachgeküsste Sehnsucht

Nichts gegen (Eigen-)Initiative, tolle Projekte und Initiativen, aber das Katapult für die «grösseren Werke» (vgl. Johannes 14,12) ist die Kraft des Heiligen Geistes. Am Anfang der Urgemeinde stand im Obergemach nicht ein Vision-Statement auf einem Flipchart, sondern ein Missionsbefehl, eine von Gott gegebene Einheit der Liebe unter Weggefährten, die das Heu nicht auf der gleichen

Bühne hatten, eine Feuerzunge vom Himmel und eine neue Sprache, die kurz darauf eine Welt Kopf stehen liess. Warum nicht wieder? Ich spreche nicht zuerst von Meetings mit Hühnerhauteffekt. Ich drücke eine Sehnsucht aus, die in ganz vielen Herzen schlummert. Mach dich bereit, dass der Heilige Geist, sofern du denn möchtest, diese schlummernde Sehnsucht in dir schon bald wachküst und dich nochmals neu befeuert, dieser Welt die Liebe des himmlischen Vaters zu bringen. Ganz geerdet, ganz authentisch, ganz normal, denn übernatürlich ist normal und normal ist übernatürlich.

### Das passt auf keine Kuhhaut

Der Startknopf für den «Neustart» ist dein Herz. Also keine Angst, wenn

du in diesen Wochen und Monaten ein erneutes Klopfen an deiner Herzenstüre vernimmst. Es ist Jesus. Vielleicht kommt er in einer anderen Form zu dir, in einer Art und Weise, wie du ihn noch nicht kennst. «Brennende Herzen» bitten «den Fremden» ins Haus. So wie die Emmaus-Jünger (vgl. Lukas 24, 13-35). Noch in der gleichen Nacht sind sie wieder voller Be-GEIST-erung aufgestanden, um «Zeugen seiner Auferstehung» zu werden. Wenn ich etwas weiss, ist es das: Das, was kommen wird, passt auf keine Kuhhaut! Garantiert. Darum: «Kein Auge hat je gesehen, kein Ohr hat je gehört, und kein Mensch konnte sich jemals auch nur vorstellen, was Gott für die bereithält, die ihn lieben» (1. Korinther 2,9).

Kontaktiere den Autor unter [andreas.keller@schleife.ch](mailto:andreas.keller@schleife.ch)

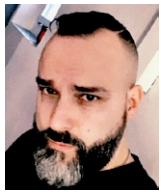
Andreas Keller ist Gesamtleiter der Stiftung Schleife in Winterthur (Schweiz). Nebst vielfältiger Seminar- und Konferenzarbeit sowie seinen Lehr- und Predigtdiensten im In- und Ausland, ist er unter anderem als Autor bekannt geworden durch sein Generationenbuch «Für mein Bestes – zum Miteinander der Generationen» und durch seine Beiträge im «Prophetischen Bulletin». Andreas Keller (46) ist verheiratet mit Stephanie und Vater von vier Kindern. Zusammen leben sie in der Nähe von Winterthur.

[www.schleife.ch](http://www.schleife.ch)

# Abgehängt

von Urs Tanner

Immer wieder höre ich von Christen, die nicht mehr dabei sind. Die einfach abgehängt haben. Es muss dabei nicht einmal etwas Gravierendes vorgefallen sein. Etwas, zum Beispiel, das sie komplett aus der Bahn geworfen hat und dann an Gott zweifeln oder verzweifeln liess. Das wäre irgendwie noch nachvollziehbar gewesen. Aber bei manchen war es nichts dergleichen.



Urs Tanner

Man zieht vielleicht an einen neuen Ort, hat im Sinn, dort eine Gemeinde zu suchen, lässt sich Zeit und merkt irgendwann, dass es auch ohne Gemeinde ganz gut geht. Und plötzlich ist man weg vom Fenster. Es bedarf dazu nicht einmal einer Entscheidung, mit Gott zu brechen oder nicht mehr an ihn zu glauben. Es passiert schleichend, aber sehr schnell. Und man gewöhnt sich an ein Leben ohne Gott. Es wird normal und man vermisst gar nichts. Oder besser gesagt, merkt nicht mehr, dass man etwas vermisst.

### Jetzt habe ich's

Erst kürzlich sagte ich zu meiner Frau, dass ich mich irgendwie so losgelöst fühle, ohne Kontakt zu meinem Umfeld, zu mir selber und letztendlich auch zu Gott. Dabei war ich doch vor dieser Corona-Zeit so gut im Schuss. Hatte regelmässige stille Zeit mit Gott, traf mich mit Leuten aus der Gemeinde, hatte wirklich tiefe, spirituelle Erfahrungen mit Jesus und dachte dabei; «Jetzt hast du's. Jetzt bist du auf gutem Wege. Endlich bist du so sta-

bil, dass du auch Stürme unbeschadet überstehen kannst!»

Von wegen... Corona kam, damit auch die eingeschränkten Kontakte, das Fehlen von Gottesdiensten und weiteren Aktivitäten. Irgendwann vor einem Monat liess ich nach mit der stillen Zeit.

### Ich redete nicht mehr mit Gott

Normalerweise nahm ich mir jeden Morgen vor der Arbeit eine halbe Stunde Zeit, um in der Bibel zu lesen und mit Gott zu reden. Das tat gut, das brauchte ich und ich wusste das auch. Und trotzdem liess ich nach. Hatte allerhand Gründe, diese Zeit auf den Abend zu verschieben. Aber das klappte auch selten. Und so fing ich selber an, mich langsam von Gott zu entfernen. Ich merkte, dass ich während dem Autofahren oder bei anderen Gelegenheiten, bei denen ich alleine war und jeweils mit Gott zu sprechen pflegte, nicht mehr mit ihm redete. Mir fiel einfach nichts ein. Allmählich wurde mir bewusst, wie schnell man doch vom Weg abkommt. Nicht willentlich, sondern ganz einfach und subtil.

### Bin ich ein Narr?

Ich dachte, meine Beziehung zum himmlischen Vater sei stark ge-

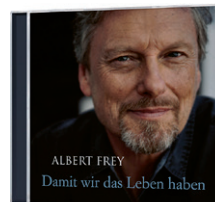
nug. Da habe ich mich gewaltig getäuscht. Gott sehnt sich nach Gemeinschaft mit mir. Ich meine, der Schöpfer von Himmel und Erde, nein, sogar das ganze Universum will sich mit mir austauschen! Will hören, wie es mir geht und was mich beschäftigt! Was bin ich doch für ein Narr, wenn ich diesen Wunsch nach Gottes Gemeinschaft ignoriere. Und so will ich es mir zu Herzen nehmen, tagtäglich, rund um die Uhr in dieser Beziehung mit Gott zu bleiben. Eben als Rebe mit dem Weinstock verbunden sein.

### Gott ist treu trotz Corona

Ich bin selbständiger Musikproduzent, und meine Frau und ich durften während dieser ganzen Krise so stark Gottes Versorgung erleben. Und zwar die Fülle. Das beschämt mich. Obwohl ich Gott vernachlässigt habe, bleibt er treu. Was für ein Geschenk! Ich möchte immer in dieser tiefen Beziehung zu meinem Schöpfer bleiben. Und sein Angesicht suchen. Einfach, weil es mich zutiefst erfüllt und trägt.

Kontaktiere den Autor unter [mail@klangfarbstudio.ch](mailto:mail@klangfarbstudio.ch)

## Damit wir das Leben haben



Gott dicht auf den Fersen: Albert Frey bleibt seinem Stil treu. Sein neues Album «Damit wir das Leben haben», verbindet Lebensweisheit mit biblischen Entdeckungen zu einer Spurensuche, die auch neue Pfade einschließt. Wir erleben einen Künstler, der seinem Gott dicht auf den Fersen bleibt. Seine gesungenen Gebete kommen in 13 Songs sowohl textlich als auch musikalisch voll auf den Punkt. Handgespielt mit

vielen musikalischen Weggefährten. Auf mehreren Titeln wird Albert Frey von Andrea Adams-Frey gesanglich begleitet. Die Lieder inspirieren Gläubige dazu, weit zu denken und Gott anzubeten. Und Suchende werden von der besonderen Atmosphäre der Lieder angezogen. Einen besonderen Platz nimmt diesmal das Wesen und Wirken des Heiligen Geistes in der Liederauswahl ein. Ein ausgereiftes Album, das vielseitiger nicht sein könnte. Mit vielen Songs zum aktiven Mitsingen.

Artikel-Nr. 946495, CHF 27.40  
[www.fontis-shop.ch](http://www.fontis-shop.ch)



# Ich weiss es nicht

von Albert Frey

Kennt ihr den schon? Was ist der Unterschied zwischen dem lieben Gott und einem Lehrer? Der liebe Gott weiss alles, der Lehrer weiss alles besser!



Albert Frey

Ich muss es wissen, denn ich bin ein Lehrersohn und selbst ein schwäbisches «Gscheitle». Ich liebe es, allen alles zu erklären und möglichst auf jede Frage eine Antwort zu haben. Ich denke, ich habe mir tatsächlich eine ganz gute Allgemeinbildung zugelegt und kann zum Thema Geschichte, Physik, Kunst, Musik, Theologie und Bibelwissen sogar mit besonderen Kenntnissen glänzen. Das darf doch nicht ungenutzt bleiben, oder?

## Besserwisser

Ich denke, so sind viele Männer: Wir gefallen uns in der Rolle des Erklär-Onkels, des guten Ratgebers, des grossen Bruders, des Weisen – den wir ja in der letzten Ausgabe zusammen betrachtet haben. Hoffentlich erinnert sich auch noch jemand daran, dass ich damals schrieb: Wissen ist noch nicht Weisheit!

Auch in der Corona-Zeit begegnen mir viele Besserwisser. Warum trauen wir ernsthaften und gewissenhaften Menschen in Politik, Wissenschaft und Medien nicht etwas mehr zu? Ja, sie machen Fehler, ja, mancher hat vielleicht verborgene Motive – aber wissen wir es wirklich besser? Bestätigt unsere Deutung der Corona-Krise nur unsere Welt-sicht, unser Ego? Oder sind wir bereit, etwas zu lernen, uns korrigieren zu lassen, die Frage zu stellen: Wozu bin ich persönlich aufgerufen?

## Die Wahrheit

Auch als Christen denken wir vielleicht, dass wir Antworten auf die grossen Fragen haben sollten. Wie kennen ja das Wort Gottes, die Wahrheit und Jesus, die Wahrheit in Person.

Ich stelle allerdings immer öfter fest, dass das mit den Antworten nicht so funktioniert wie gedacht, ja sogar nach hinten losgeht. Im Gespräch mit der Partnerin, mit den Kindern, mit Nachbarn und Freunden, mit Menschen, die dem Glauben fern-

stehen: Vielleicht beantworten wir Fragen, die gar nicht gestellt wurden. Vielleicht hören wir gar nicht richtig zu und wollen nur unsere Sicht anbringen. Vielleicht erlauben wir uns nicht, uns selbst einzugestehen: ich habe gar keine Antwort, zumindest keine eindeutige, sondern selbst Fragen! Vielleicht ist das ja zunächst meine Wahrheit, weil es ehrlich ist. Wir Männer fragen ja bekanntlich nicht gerne nach dem Weg. Irgendwie denken wir, dass wir ihn schon kennen oder selbst finden müssten. Etwas nicht zu wissen fühlt sich an wie eine Schwäche – und schwach wollen Männer auf keinen Fall sein. Das führt aber zu Halbwissen, wenig durchdachten Behauptungen, Sturheit, Engstirnigkeit.

## Entdeckung

Ich entdecke gerade einen wunderbaren Satz, der mir eine neue Freiheit eröffnet:

- Ich weiss es nicht.
- Ich weiss es nicht, aber ich höre dir zu und fühle mit.
- Ich weiss es nicht, aber lass uns zusammen darüber nachdenken.
- Ich weiss es nicht, aber vielleicht können wir zusammen jemand anders fragen?
- Ich weiss es nicht, aber ich bete darum, dass ich mehr Klarheit bekomme, zumindest so viel, wie ich brauche.
- Ich weiss es nicht, aber Gott weiss – und ich halte mich an ihm fest.

Und vielleicht finden wir die Wahrheit besser, indem wir gemeinsam Fragen stellen, unterschiedliche Blickwinkel zusammenbringen. Das gilt für Ehegespräche oder Diskussionen zwischen Generationen bis hin zu der Frage, wie wir die Bibel, wie wir Jesus verstehen können.

## Gewissheit

Natürlich dürfen, ja müssen wir in wesentlichen Fragen Gewissheit haben. Und als Christen haben wir ja tatsächlich etwas, woran wir uns halten können. Die Bibel benutzt dafür allerdings ein anderes Wort als «Wissen», nämlich Glauben – und das nicht im Sinne von Vermuten, sondern von Vertrauen.

Es führt uns auf die Beziehungsebene. Ich weiss, dass Gott mich liebt und dass er mir ewiges Leben «In Fülle» schenkt. Weil ich erkannt und erfahren habe: Jesus ist absolut vertrauenswürdig.

## Endzeit und Stechmücken

Muss ich deshalb genau wissen, warum mein Gebet bisher nicht erhört wurde, wie strittige Glaubensfragen zu verstehen sind, warum Gott Corona zugelassen oder gar geschickt hat, wie die Endzeit abläuft und warum Gott Stechmücken erschaffen hat?

Die Beziehungsebene kann uns auch bei den kleinen Fragen im Alltag helfen. Ich bin kein Antworten-Automat, sondern ein Gesprächspartner. Ich versuche zu spüren: zuhören, Mund halten, eine kurze sachliche Antwort, eine persönliche Antwort oder vielleicht wirklich eine ausführliche Antwort aus meinem Wissensschatz – was hilft wirklich, was dient der Sache und dem Menschen am meisten?

Ja, es ist nicht einfach zu dienen, den untern Weg, den Jesus-Weg zu gehen. Wir wollen lieber oben drüber, geachtet und bewundert werden, Macht und Einfluss erlangen, unser Ego mit Wissen aufblasen. Vielleicht hilft uns ja diese kleine Demutsübung: beginne deine Antwort mit: ich weiss es nicht ...

Albert Frey ist Songwriter, Lobpreis-leiter und Musikproduzent. Seine Lieder, Seminare und Konzerte prägen viele Gemeinden und Gruppierungen im deutschsprachigen Raum. Albert Freys aktuelles Soloalbum «wild & weise» bringt seine Erfahrungen aus der Männerarbeit mit ein und rückt die E-Gitarre als Basis-Instrument mehr in den Vordergrund – ein Sound, der ihn schon als Jungendlicher inspirierte.

[www.albert-frey.de](http://www.albert-frey.de)

[info@albert-frey.de](mailto:info@albert-frey.de)

## DVD-TIPP

### Ein ungezähmtes Leben



Ein ungezähmtes Leben ist kein neuer Film. Er stammt aus dem Jahr 2005. Dennoch ist es ein Film, den ich mir immer wieder gerne zu Gemüte führe. Denn die Geschichte berührt mich. Einar (Robert Redford) lebt das Leben eines mürrischen, fast einsiedlerhaften Farmers in den Bergen von Wyoming. Neben seinen Tieren sorgt er sich vor allem aufopferungsvoll um seinen Nachbarn Mitch (Morgan Freeman), der nach einem Kampf mit einem Bären auf pflegerische Unterstützung angewiesen ist. Mit dem gemächlichen Alltag ist es rasch vorbei, als unerwartet Einars Schwiegertochter Jean (Jennifer Lopez) mit seiner Enkelin Griff vor der Tür stehen. Auf der Flucht vor ihrem gewalttätigen Ex-Freund, scheint ihr die abgelegene Farm ihres Schwiegervaters die letzte Rettung.

Dieser will von den beiden Hilfesuchenden jedoch nichts wissen. Denn in seinen Augen ist Jean für den Unfalltod seines Sohnes verantwortlich. Mit Mitch's Überzeugungskraft gewährt Einar den beiden Frauen widerwillig Unterschlupf. Nach und nach scheint es der Enkelin Griff sogar zu gelingen, einen Zugang zu ihrem Grossvater zu finden und zur Versöhnung von Einar und Jean beizutragen. Als dann plötzlich Jeans jähzorniger Ex-Freund im nahegelegenen Städtchen auftaucht, scheint die Geschichte eine unerwartete Wendung zu nehmen...

Dieser will von den beiden Hilfesuchenden jedoch nichts wissen. Denn in seinen Augen ist Jean für den Unfalltod seines Sohnes verantwortlich. Mit Mitch's Überzeugungskraft gewährt Einar den beiden Frauen widerwillig Unterschlupf. Nach und nach scheint es der Enkelin Griff sogar zu gelingen, einen Zugang zu ihrem Grossvater zu finden und zur Versöhnung von Einar und Jean beizutragen. Als dann plötzlich Jeans jähzorniger Ex-Freund im nahegelegenen Städtchen auftaucht, scheint die Geschichte eine unerwartete Wendung zu nehmen...

Filmtipp von Mathias Suremann

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Männerforum

Redaktion: Raymond Schmid (rs),  
Mathias Suremann (msm)

### Männerforum

Tösstalstrasse 23, CH-8400 Winterthur

Tel. +41 52 397 70 07

[info@maennerforum.ch](mailto:info@maennerforum.ch)

[www.maennerforum.ch](http://www.maennerforum.ch)

[www.facebook.com/maennerforum](https://www.facebook.com/maennerforum)

PC 85-57621-2, BIC: POFICHBEXXX

IBAN: CH57 0900 0000 8505 7621 2

# Nicht Mauern, sondern Strände: Lebendige Grenzen leben

von Werner May

Wahrscheinlich war für die meisten von uns die erste Box, die wir verlassen wollten und wahrscheinlich auch haben, die Box unserer Kindheit oder besser gesagt, die Enge der elterlichen Welt. Aufbrechen, Ausbrechen, Sehnsucht nach Freiheit, das sollte doch junge Menschen herausfordern.



Werner May

Und wahrscheinlich hatten wir damals noch keine Vorstellung, in wie viele Boxen wir dann doch wieder eingesperrt werden oder uns selber einsperren.

nen, alleine, mit Hilfe anderer, mit Gottes Hilfe.

## Gar keine Boxen mehr?

Haben Boxen nicht auch einen Sinn? Geben sie nicht doch auch Wärme, Geborgenheit, Entspannung? Beschert Routine nicht auch Schutz?

Kann es sein, dass wir sie im Alter sogar brauchen, ja, wir uns vielleicht sogar danach sehnen?

## Nicht Boxen mit Mauern, sondern Lebensräume mit Stränden, mit lebendigen Grenzen, das steht mir vor Augen!

### Lebendige Grenzen

Sie markieren einen Grenzbereich, wie das Ufer am Meer. Am Strand gibt es eine Grenze zwischen Meer und Land, aber eine bewegliche. Mit Ebbe und Flut verschiebt sie sich. Es entsteht ein Grenzbereich, eine lebendige Grenze.

Eine feste Grenze, eine Box, steht in der Gefahr, dass es vor allem um Regeln geht, um Gesetze, um Mammon, um Perfektion, und nicht mehr um den Menschen und um den Sinn, der im Tun, in der Aufgabe, in den Beziehungen, letztlich in unserem Leben stecken sollte.

Strand-«Boxen» dagegen sollen uns dienen. Lebendige Grenzen geben Raum, sich in einem Anliegen einander anzunähern:

Bei lebendigen Grenzen muss man den Sinn der Grenzziehung verstehen und in der konkreten Situation die jeweilige Grenze innerhalb des grösseren Grenzbereichs herausfinden und mitteilen – und dabei ihren Sinn bewahren, ja, ihn sogar bewusster machen.

Und das ermöglicht dann auch:

- Lebendige Grenzen sind flexibel und dadurch auf den Einzelnen abgestimmt.
- Lebendige Grenzen sind sinnorientiert und dadurch kann man miteinander darüber reden.
- Lebendige Grenzen machen Ausnahmen möglich, ohne dass diese zur Regel werden.
- Lebendige Grenzen schaffen Leben, statt dieses zu ersticken.

### Grenzen sind etwas Gutes

Das Bild des lebendigen Strandes sollten wir noch um das Bild der Leitplanke ergänzen. Jede Leitplanken-Grenze erfüllt als Grenzsetzung eine dreifache Funktion:

- Sie gibt uns Orientierung, wo der Weg verläuft.
- Sie schützt uns, wenn wir in der Gefahr stehen, vom Weg abzukommen.
- Und sie schützt andere vor uns, bzw. schützt uns vor anderen, wenn wir oder diese vom Weg abgekommen sind.

Aber: «Leitplankengrenzen» sind zwar sinnvoll, jedoch nur am rich-

# DATEN

## Männerforum Männertag

7. November 2020

[www.maennerforum.ch](http://www.maennerforum.ch)

## Männerforum Wochenende

19.-21. März 2021

[www.maennerforum.ch](http://www.maennerforum.ch)

## Men in Motion Der andere Männertag

26. Juni 2021

[www.meninmotion.ch](http://www.meninmotion.ch)

## Männerforum Männertag

13. November 2021

### Drei Sorten von Boxen

1. Die Enge unserer kleinen Welt, d.h., die Erfahrung zu vielem nicht zu kommen, vor allem zu all dem nicht, was mir wichtig oder schön erscheint. Und warum entsteht diese Erfahrung? Ganz einfach, weil ich und wir alle nur ein begrenztes Mass an Kraft und Zeit haben und unsere Welt, die uns umgibt, nun mal tausendfach grösser ist, als meine Möglichkeiten sie ausschöpfen könnten.
2. Da gibt es eine andere Box, ich würde sie als Enge des Gewohnten, der Routine, bezeichnen, wo ich Längeweile verspüre und gerne ausbrechen möchte, wo nichts oder wenig mir noch attraktiv erscheint.
3. Und schliesslich die dritte Box, das Gefängnis: Ich werde fremdbestimmt, bin nur noch am Reagieren, verspüre kein Mass an Mitgestaltung, ja, auf meine Stimme wird gar nicht mehr gehört.

Also nichts wie raus aus diesen Bo-

tigen Platz. Sonst sollten wir mit Stränden leben!

Egal ob Strand oder Leitplanke, beide bewahren uns vor der Box, vor der Flucht in süsse Träume der eigenen Grösse, sich im Uferlosen zu verlieren oder zu verlaufen und vor der eigenen Selbstüberschätzung.

### Reifung

Der Horizont läuft mir jedes Mal davon bis zum Meeresstrand.

Jetzt schauen wir uns beide an und winken uns zum Abschied mit der Hand.

Dann kehre ich zu dem zurück, was mir vor Füessen liegt.

### Mehr zum Thema

Mehr zum Grenzsetzen bzw. Neinsagen: [emcapp.ignis.de/healing-no](http://emcapp.ignis.de/healing-no)

### Antwort- / Bestell-Talon Ich bestelle/wünsche:

- Männer aktuell – Info-Blatt des Männerforums, gratis, 4x/Jahr
- FÜRPOSCHT – Input für Männer-Gruppen oder für die persönliche Themenvertiefung, erscheint 11x/Jahr, per E-Mail (CHF 25.- /Jahr)
- Bitte schickt mir ..... Flyer vom Männertag am 7.11.2020

Oder online unter [www.maennerforum.ch](http://www.maennerforum.ch)

Vorname / Name:

Strasse / Nr.:

PLZ / Ort:

Tel.:

E-Mail:

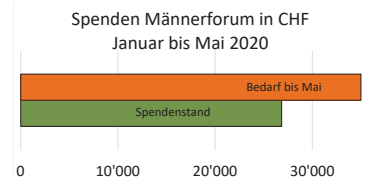
Datum/Unterschrift:



**MÄNNERFORUM**  
wach miteinander unterwegs

# Finanzen

Natürlich macht sich in den Finanzen das ausgefallene Männerwochenende und der coronabedingte Lockdown bemerkbar. Wir erlebten zwei starke und drei schwache Spendenmonate. Nun kommt die Sommerzeit und damit das berühmte Sommerloch. Dies ist immer wieder eine lehrreiche Zeit, Vertrauen zu üben. Mathias hat seine langersehnte 2. Stelle



gefunden und wird ab 1. Oktober mit 40% bei uns einsteigen. Wir danken herzlich für alle treuen Spender und freuen uns, wenn wir mit erweiterter finanzieller Unterstützung rechnen dürfen. Herzlichen Dank Raymond Schmid