

ARMIN JANS

M

WIE MÄNNER

120 M-Impulse für Denker und Macher

cap-books

IN HALT

Vorwort	5	Mathematik (Großzügigkeit, Gerechtigkeit)	33
Macher (Tun, Engagement)	6	Matte (Worte, Heilung)	36
Macho (Hochmut, Stolz)	7	Mauer (Grenzen)	37
Machthaber (Macht, Dienen)	10	Maulfaul (Schweigen)	38
Macken (Schwächen)	11	Mediator (Jesus, Mittler)	39
Mädchen (Vaterschaft)	12	Meditation (Meditation, Gebet)	40
Märchen (Lüge, Wahrheit)	13	Medien (Lüge, Wahrheit)	41
Mäuse (Geld, Geiz)	14	Medizin (Geduld)	42
Magen (Körper, Seele)	15	Meer (Schuld, Vergebung)	43
Magie (Gebet)	16	Megafon (Leid, Schmerz)	44
Maloche (Identität, Arbeit)	17	Mehr (Leben, Prioritäten)	45
Manager (Führung, Begleitung)	18	Mehrheit (Freiheit, Mehrheit)	48
Manchmal (Wachstum, Leben, Zeit)	19	Meins (Opfer, Verantwortung)	49
Mandat (Aufgabe)	22	Meilensteine (Erkenntnis, Dankbarkeit)	50
Mangel (Zufriedenheit, Verzicht)	23	Meinung (Veränderung, Meinung)	51
Marionette (Gelebt werden, Stress)	24	Meinungsverschiedenheit (Freiheit)	52
Marke (Unterschied, Anderssein)	25	Meister (Geduld, Erbarmen, Liebe)	53
Marmorstein (Liebe, Ehrfurcht)	26	Melodie (Worte)	54
Maschine (Erwartungen, Leistung)	27	Memo (Vergesslichkeit, Dankbarkeit)	55
Masken (Identität)	28	Menge (Zufriedenheit, Genuss)	56
Maß (Maß, Maßlosigkeit)	29	Mensch (Menschlichkeit)	57
Masse (Rückzug, Stille, Fliehen)	30	Mentor (Begleiter, Mentor)	60
Maßstab (Gebot, Liebe)	31	Merkmal (Sehen, Dienen)	61
Material (Genuss, Opfer)	32	Messer (Zorn, Hass)	62
		Messias (Worte, Überzeugung)	63

Metamorphose (Veränderung, Wachstum) _____	64	Mitwisser (Hören, Lernen) _____	110
Methode (Kraft, Helfen) _____	65	Mobilität (Demut, Dienen) _____	111
Methusalem (Erfüllung, Ziele, Wünsche) _____	66	Modell (Vorbild, Nachfolge) _____	112
Midlife-Crisis (Lebensmitte, Gelassenheit) _____	67	Modus (Denken, Entscheidungen) _____	113
Mief (Offenheit, Liebe) _____	68	Möbel (Ehe, Gemeinschaft) _____	114
Miesepeter (Stimmungen, Selbstreflexion) _____	69	Möchtegern (Wünsche, Gerechtigkeit) _____	115
Mikrofon (Bekennnis, Reden) _____	72	Möglichkeiten (Gottvertrauen) _____	116
Mikrokosmos (Sehen, Weite) _____	73	Mönch (Bleiben, Rückzug) _____	117
Mikroskop (Veränderung) _____	74	Mogelpackung (Heuchelei) _____	118
Milde (Frieden, Versöhnung) _____	75	Moment (Genuss, Freude, Gegenwart) _____	119
Minderheit (Schwäche, Stärke) _____	76	Momentan (Leid, Schweigen Gottes) _____	122
Minderwertigkeit (Wert, Sein) _____	77	Monolog (Gebet, Begegnung) _____	123
Minimum (Einfachheit, Loslassen) _____	78	Monopoly (Vergebung, Neuanfang) _____	124
Minus (Hoffnung) _____	79	Monotonie (Langeweile, Engagement) _____	125
Mischung (Wahrheit, Liebe) _____	80	Moral (Verurteilen, Lebensdurst) _____	126
Misere (Perfektionismus) _____	81	Morgen (Sorgen, Angst, Gedanken) _____	127
Missbrauch (Charakter, Freiheit, Macht) _____	84	Morgenstund (Morgen, Anfang) _____	128
Misserfolg (Scheitern, Erfolg) _____	85	Mosaik (Wachsen, Perfektionismus) _____	129
Mission (Bekennnis, Öffentlichkeit) _____	86	Motiv (Seele, Motive) _____	130
Missmut (Stimmungen, Launen) _____	87	Motivation (Motivation, Worte) _____	131
Misstrauen (Vertrauen, Selbstvertrauen) _____	88	Motto (Lebensmotto, Hauptsache) _____	134
Missverständnis (Rechthaberei, Wahrheit) _____	89	Müde (Kraft, Müdigkeit) _____	135
Mistkerl (Heilung, Hilfe) _____	90	Mühe (Zeit, Kraft) _____	136
Mitbestimmung (Ordnung, Ruhe) _____	91	Müßiggang (Genuss, Arbeit) _____	137
Mitbewerber (Neid, Freiheit) _____	92	Mundwerk (Schweigen, Ruhe, Richten) _____	138
Mitbringsel (Sünde, Vergebung) _____	93	Murmeln (Zweifel, Glauben) _____	139
Mitbürger (Beten, Engagement) _____	96	Musketier (Freundschaft, Freiheit) _____	140
Mitfahrer (Vorbilder, Tradition) _____	97	Muskelmann (Kraft, Stärke) _____	141
Mitglied (Verantwortung, Zuschauen) _____	98	Muskeln (Kraft, Training, Wachstum) _____	144
Mitläufer (Held, Mitläufer, Stärke) _____	99	Musterung (Richten, Urteilen) _____	145
Mitleiden (Mitleid, Mitgefühl) _____	100	Mut (Mut, Heimlichkeit) _____	146
Mitmenschen (Menschenliebe, Vorbild) _____	101	Mutmacher (Ermutigung, Worte) _____	147
Mitte (Hauptsache, Sinn) _____	102	Mysterium (Geheimnis) _____	148
Mitteilung (Information, Worte, Beziehung) _____	103	Mystiker (Glaube, Liebe) _____	149
Mittel (Verdorbenheit, Wahrhaftigkeit, Bewahrung) _____	104	Endnoten _____	150
Mittelmäßig (Schritte, Ausdauer) _____	105	Stichwortverzeichnis _____	151
Mittelpunkt (Egoismus, Freiheit) _____	108	Testimonials _____	154
Mittelweg (Gegensätze, Mitte, Maß) _____	109		

VOR WORT

M-Impulse für Denker und Macher

Angefangen hatte alles mit der Suche nach einem geeigneten Geburtstagsgeschenk für einen Freund. Meine Geschenk-Idee: Ein Buch, das sogar Männer ab und zu mal in die Hand nehmen.

Etwas Nahrhaftes für die Sättigung der Seele,
etwas Nieder-Schwelliges für die Schwelle des Tages,
etwas Leichtes für die Schwere der Aufgaben,
etwas Kurzes für die Länge der Arbeitstage,
etwas Praktisches für die Komplexität des Alltags,
etwas Sichtbares für die Geheimnisse des Lebens.

Und nun sind sie fertig, die Impulse für Denker und Macher.

Mein Wunsch: Dass Männer herausgefordert werden,
vertieft werden,
offen werden,
bewegt werden.

Richtig stolz bin ich, dass die eindrücklichen Portraits und Bilder von Benjamin Kress das Buch im wahrsten Sinn des Worts „füllen“. Das erste Mal gesehen, komme ich nicht mehr los von den Ergebnissen seines genialen Blicks für Situationen, Perspektiven und Besonderheiten. In den vergangenen Jahren war er oft rund um den Globus unterwegs und hat unzählige Situationen und Menschen abgelichtet.

Du findest hier paar der aussagekräftigsten „Manns-Bilder“ aus der Südsee, aus Asien und eins aus Europa – ergänzt durch vertiefende „Denk-Sprüche“.

Und vielleicht,
vielleicht entdeckst du ja durch dieses Buch mehr vom Leben und mehr von Gott. Wie klasse wäre das!

Armin Jans

MACHER

Alles, was dir vor die Hände kommt,
es zu tun mit deiner Kraft, das tu.

Die Bibel in Prediger 9,10 (LUT)

Wir Männer sind fürs Leben gerne „Macher“, „Gestalter“, „Packer“ und „Bringer“.

Wir machen, was nötig ist,
gestalten unser Umfeld,
packen an, wenn es gefordert ist,
bringen uns selbstverständlich ein.

Wir preschen voran,
geben die Richtung vor,
bringen in Bewegung.

Ein Rabbi war bekannt für seine weisen Worte.

Eines Tages sagte er zu seinen Schülern:

„Weisheit wird nicht in Worten ausgedrückt, sie zeigt sich im Handeln.“

Als er dann sah, wie sich alle Hals über Kopf in Aktionen stürzten,

lachte er laut:

„Das ist nicht Handeln, das ist Bewegung.“

Ja. So ist es:

Es gibt einen Riesen-Unterschied zwischen Bewegung und Handeln,

zwischen kopfloser Aktion und gezieltem Tun,

zwischen blindem Engagement und sinnvollem Handeln.

Jeder weiß das.

Nur: Leben wir das auch?

To Do:

Frage dich bei deinen geplanten

Aktionen nach Sinn und Ziel!

Haushalte mit deiner Kraft!



MACHO

Auf Stolz folgt Sturz, nach Übermut kommt Untergang.

Die Bibel in Sprüche 16,18 (GNB)

Macho: Ein Klischee. Ein Schimpfwort. Ein Typus.

Wer will schon gern ein Macho genannt werden ...

Machos gelten als übertrieben männlich,
als maßlos sexistisch,
als unangemessen hochmütig.

Und wer hochmütig ist, macht sich unerreichbar für andere.
Er isoliert sich selbst.

Stolz macht einsam,
macht klein,
macht hässlich,
macht kaputt.

Wer sich selbst groß macht, ist nicht groß.
Wahre Größe zeigt sich in kleinen Gesten,
großer Zurückhaltung,
hoher Zufriedenheit,
weitem Herzen,
tiefer Zuwendung,
faszinierender Echtheit.

Wer so lebt, macht sich erreichbar für alle Menschen, ist nie allein.

To Do:

Lebe wahre Größe (siehe oben)!

Vermeide Hochmut!

Bleib erreichbar für deine Mitmenschen!



Helft einander,
eure Lasten zu tragen.

(Paulus in der Bibel; Galater 6,2)



MACHTHABER

Macht ausüben ist dem Menschen wesentlich.

Romano Guardini¹

Macht-Haber – das sind wir. Ein Leben lang.
Schon als Kleinkinder plärren wir so lange, bis wir unseren Willen bekommen. Mit dem Älterwerden erweitern wir unser Repertoire an „Machtausübung“,
mal offen,
 mal versteckt,
 mal gewaltsam,
 mal berechnend.

Schau dir dein Leben an: Es geht in vielen privaten und geschäftlichen Gefügen nur darum, wer das Sagen hat. Wir stecken alle drin. Keiner von uns fällt dabei raus.

Eine der großen Herausforderungen unseres Lebens ist, wie wir Macht leben – und wie wir damit umgehen, wenn wir Macht erleben.

Da fällt mir ein:

Jesus hat mal in seiner ganz besonderen Art beschrieben, wie er sich das vorstellt: *„Ihr wisst, dass die Völker die Macht der Großen zu spüren bekommen. Bei euch soll es nicht so sein. Im Gegenteil: Wer unter euch groß werden will, soll euch dienen.“* (Matthäus 20,25; NGÜ)

Das Beste: Jesus hat das selbst gelebt.

Dieser Mann zeigt eine Macht, die sich so vollkommen selbst beherrscht, dass sie es schafft,
sich nicht zu profilieren,
 auf sich zu verzichten,
 nicht auf ihr Recht zu pochen,
 allen Menschen zu dienen.

Könnte das auch bei uns funktionieren?

To Do:

Versuche heute oder morgen, bei einem Menschen auf Macht zu verzichten und stattdessen ihm/ihr zu dienen!

MACKEN

Es hat der Mensch
auch seine schwachen Seiten,
und meist sind die allein
maßgebend bei den Leuten.

Jean Baptiste Molière (1622-1673)

Wer will schon gerne seine Macken unter die Nase gerieben bekommen?
Wer will schon gerne nach seinen schwachen Seiten beurteilt werden?
Wer will schon gerne über seine Fehler definiert werden?

JederMann hat Schwächen.
JederMann muss lernen, damit umzugehen –
bei sich selbst und
bei anderen.

Es kostet zu viel Kraft, unsere Schwächen zu verschweigen oder zu unterdrücken. Sie gehören zu uns. Man(n) muss lernen, dazu zu stehen. Dann werden wir auch entdecken – so drückt es Jean-Jacques Rousseau aus: „Indem wir unsere Schwäche bekennen, vermehren wir unsere Kraft.“

Und die Schwächen anderer?
Wir urteilen zu schnell über die Schwächen,
denken zu langsam an die Stärken.

Schade.

Denn: Die starken Seiten eines Menschen sind die entscheidenden Seiten.

To Do:

Stehe zu deinen Schwächen! Entscheide dich heute,
die starken Seiten deiner Mitmenschen zu sehen!