

Von lebenden Hunden und toten Löwen Gesundheit und Spiritualität

Markus Hofer

„Ewig potent!“ Mit so dummen Sprüchen wurde in den letzten Jahren ein Buch vermarktet, das nicht ganz so dumm ist¹. Trotzdem hinterlassen dieser und die ihm nachfolgenden Bestseller zur Männergesundheit ein zwiespältiges Gefühl. Keine Frage: Männer gehen oft sorglos mit ihrer Gesundheit um und pflegen nicht selten einen ausbeuterischen Umgang mit ihrem Körper. Viele leben nach der alten Devise zwanghafter Männlichkeit, wie sie Herb Goldberg formuliert hat: „Je weniger Schlaf ich benötige, je mehr Schmerzen ich ertragen kann, je mehr Alkohol ich vertrage, je weniger ich jemanden um Hilfe bitte, je weniger ich von jemandem abhängig bin, je mehr ich meine Gefühle kontrolliere und unterdrücke, je weniger ich auf meinen Körper achte, desto männlicher bin ich.“² Männer gehen weniger zum Arzt als Frauen, denn schließlich kennen Indianer keine Schmerzen und braucht ein echter Mann keine Hilfe. Vielleicht liegen deshalb Männer, wenn sie im Spital sind, dort länger als Frauen und sind in der Mehrheit bei Notfallpatienten, chronisch Kranken und Selbstmördern. Wenn die neue Männergesundheits-Bewegung dazu beiträgt, dass Männer aufmerksamer mit ihrer Gesundheit umgehen und mehr auf ihren Körper achten, dann hat sie viel erreicht.

Der Stress mit dem Stress - ein männlicher Holzweg

Umgekehrt sind die sich gut verkaufenden Ratgeber zur Männergesundheit typisch männlich gerade in ihrer penetranten Vernunftfixiertheit. Da beißt sich die Katze in den Schwanz und wird die Lösung wieder zum Problem. Wer liest, was man alles gegen den Stress tun soll, befindet sich bereits im größten Stress: Lange Checklisten ausfüllen, Zeitmanagement einführen, Gehirn-Jogging betreiben (viel Lesen, Rätsel lösen, Fremdsprachen üben, Tagesordnungen auswendig lernen), immer tief durchatmen und sich von Problemen distanzieren, während des Zähneputzens Kniebeugen und am Computer Dehnungsübungen machen, im Bürosessel immer wieder den Gesäßmuskel zusammenziehen, Meditation und Yoga lernen, der Wut freien Lauf lassen, ein Dutzend Ernährungsregeln beachten, nicht rauchen und wenig trinken natürlich, Prioritäten setzen und dazu auch noch so oft wie möglich Sex haben.

In typisch männlicher Manier enthalten manche dieser Bücher so viele „Lösungen“ und Ratschläge, dass sie das Gegenteil dessen bewirken, was sie vorgeben. Die mehrfach ausgesprochene Warnung „Vorsicht vor Stress!“ ist das beste Mittel, um Stress zu produzieren. Bei Paul Watzlawick heißen solche Äußerungen 'double-binds': Wie ich es mache, mache ich es falsch. Allein der Appell schon versetzt mich in den Stress, den ich vermeiden soll. Der Stress, keinen Stress zu haben, ist ein typisch männlicher Holzweg. Der

¹ S. Meryn, M. Metka, G. Kindel: Der Mann 2000. Die Hormon-Revolution, Wien 1999

² zit. nach W. Hollstein: Nicht Herrscher, aber kräftig. Die Zukunft der Männer, Hamburg 1988, S 131

Mann, der alles richtig machen will, macht es bereits wieder falsch. Eine der vielen Anti-Stress-Regeln hätte vielleicht gereicht: Lernen Sie „Nein!“ zu sagen. Diese Regel muss auch für die erschlagende Fülle gut gemeinter Gesundheits-Ratschläge gelten.

Der Körper als Maschine

Die Bestseller der Männergesundheits-Bewegung, meist von Medizinern verfasst, folgen letztlich einem mechanistischen Männerbild. Der Körper ist eine Maschine und die darf man eben nicht kaputtfahren. Man muss sie ständig und aufmerksam warten und pflegen. Das Ziel ist und bleibt aber das Funktionieren der Maschine. Auch hier gilt: Diese Haltung ist das Problem, für dessen Lösung sie sich ausgibt. Letztlich ist es nur wieder eine Anleitung zu noch mehr Leistung und Perfektion, zu dem, was Männer eben kaputt macht. Das Männerbild selbst wird nicht hinterfragt. So gibt es auch keine Kritik an ausbeuterischen Formen unserer Arbeitswelt, am Zwang zu funktionieren, an lebensfeindlichen Männerklischees oder einseitiger Lebensorientierung.

Mann-Sein in der heutigen Leistungsgesellschaft kann eine gefährliche Sache sein. Das medizinische Bild der ‚Herzinfarkt-Persönlichkeit‘ deckt sich mit dem Idealbild des supermännlichen Mannes unserer Leistungsgesellschaft. Es sind die Eigenschaften, die Aufstieg und höchstes männliches Prestige versprechen. Es ist das Bild vom energiegeladenen, ehrgeizbesessenen Tatmenschen, der sich durchsetzt und sich nirgends klein kriegen lässt. Die Eigenschaften, die einem Mann heute Aufstieg und Prestige verheißen, sind in Summe eine hochgefährliche Lebensform. Um dagegen zu halten gibt es jetzt zwar alle möglichen Anti-Stress-Programme, aber der Blickwinkel bleibt das reibungslose Funktionieren im System, politische oder gar spirituelle Dimensionen gibt es keine. Es ist keine Rede von Muße, Natur, Kreativität, Gefühlen, Empfindungen, Beziehungen, Kindern, Werten, Sinn oder Spiritualität. Es sind Ratgeber von der und für die Gesundheitsindustrie. Schließlich darf es kein Problem geben, an dem nicht mindestens jemand verdient. Und klarer Weise wird das System selbst nicht in Frage gestellt.

Ein Lob der Faulheit

Ora et labora, beten und arbeiten, lautete die bekannte Formel Benedikts von Nursia, dem Patron des Abendlandes. Das labora ist uns noch vertraut, mit dem ora haben wir unsere Mühe. Damals war es gerade umgekehrt. Bis zu Benedikt galt Arbeiten als etwas unwürdiges und wer etwas war, machte sich keine Finger mehr schmutzig. Dass „Arbeit adelt“ musste den Menschen erst eingeredet werden, denn lange überließ man sie den Dienern und Sklaven. Benedikts Pointe lag damals nicht auf dem Beten (ora), sondern auf dem Arbeiten (labora), also: beten UND arbeiten. Als erster sah er in der Arbeit eine Tätigkeit, die den Menschen würdigt, in der sich selbst verwirklichen und einen Dienst an der Gemeinschaft verrichten kann.

Es nicht so, dass sich darauf hin alle in Arbeit gestürzt hätten, wie es heute selbstverständlich ist. Im Mittelalter noch herrschten Zeiten, in denen es neben den Sonntagen an die 100 Feiertage gab. Noch nie hat der Mensch soviel für seinen Lebensunterhalt gearbeitet wie seit der beginnenden

Industrialisierung, seit der ‚Fortschritt‘ kam. Jetzt wendet sich das Blatt und Müßiggang gilt als aller Laster Anfang. Der Müßiggänger kommt nur auf dumme Gedanken und stiehlt er dem Herrgott die Zeit, heißt es nun. Arbeit wird zum Maß aller Dinge.

Vielleicht würde Benedikts Formel heute umgekehrt lauten: labora et ora, arbeiten UND beten. Für alle, die bei ora nur an Frömmigkeitsübungen denken, sei die Formel anders übersetzt: Arbeit und Muße. Muße ist nicht einfach ‚nur‘ Nichts-Tun, vielmehr schafft sie einen Raum unverzweckten Daseins, Freiräume, die noch nicht verpfändet sind, die für sich selbst stehen und den Wert aus sich schöpfen. Muße verweigert sich den äußeren Zwängen, lässt uns zu uns selber kommen und das hier und jetzt und nicht erst in der Pension oder wann immer „alles anders werden“ soll. In diesem Sinn ist Muße auch nicht das freiwillige Schinden auf einem Sportgerät zur Erhaltung des Waschbrettbauches.

Eine Portion fröhliche Verweigerung am richtigen Ort könnte gerade auch für Männer ein Überlebensmittel sein. Männer brauchen Inseln im Alltag, wo die sozialen und beruflichen Rollen, die alltäglichen Zwänge und der Konkurrenzkampf vor der Tür bleiben. Es gibt im Leben eines Mannes noch andere Werte als die Arbeit. Die Wiederentdeckung echter Muße könnte ein Gegengift sein. Sie schafft Abstand und Besinnung, gibt neue Visionen und Kraft zur Veränderung. Der Mann lebt nicht vom Job allein.

Wer nicht genießt, wird bekanntlich selber ungenießbar. Vom Schriftsteller Milan Kundera stammt der schöne Satz: „Wer Gott ins Fenster geschaut hat, langweilt sich nie.“ Was anderes ist Muße, als Gott ins Fenster zu schauen? Benedikts alte Formel könnte für uns heute also lauten: Arbeite nicht nur, sondern schau zwischendurch auch Gott ins Fenster!

Fröhliche Verweigerung

„Hauptsache gesund!“ Wenn es nur so einfach wäre. Das Leben erspart uns nicht die Frage, was wir wollen und da reicht Gesundheit als Selbstzweck nicht aus. Eine herrlich subversive Geschichte zeigt, dass Gesundheit und Lebensfreude nicht zwingend nebeneinander einher gehen:

„Der Lehrgang ‚Reduktionsgymnastik für mollige Männer‘ ist seit Jahren die mit Abstand beliebteste und fröhlichste Veranstaltung des Bildungszentrums K.. Ihn leitet Dorothee Z., eine hagere, der Anorexie zuneigende Mitvierzigerin mit traurigen Augen, die den Teilnehmern rein äußerlich Modell für das zu erreichende Lernziel steht. Das sind durchweg rundliche, von den Schultern bis zu den Hüften angenehm ausgepolsterte Herren, die wie so viele Dicke auf Erden das Leben optimistisch sehen, während der schweißtreibenden körperlichen Übungen viel lachen und denen der Schalk im fetten Nacken sitzt.

Höhepunkt des Semesterprogramms ist der Abschlussabend in der Pizzeria Da Giuseppe, den der Wirt selbst, ein gleichfalls beleibter, schnauzbärtiger Endfünziger aus der Gegend um Neapel, mit seiner unermüdlichen famiglia tagelang vorbereitet. Da folgen der zuppa di pesce alla genovese die asparagi con prosciutto. Nach dem Zwischengang mit orecciette con cime di rapa (Nudeln in Form kleiner Öhrchen) können die Schlemmenden zwischen pollo alla cacciatora, dem Hühnchen nach Jägerart in Salbei und Rosmarin und dem brasato al barolo, einem deftigen Rinderschmorbraten wählen. Und

die Weinkarte gleicht einem Giro d'Italia, spart den Brunello di Montalcino, den Verdiccio di Matelica und sogar den sizilianischen Rosso del Cone nicht aus. Dann die crema di mascarpone, die der Meister nach geheimem mütterlichen Rezept selbst herstellt. Und: Eis, Kaffee, Grappa.

All den Köstlichkeiten rücken die Absolventen beherzt und mit zunehmender Ausgelassenheit zu Leibe. Der Abend neigt sich dem Ende zu. Wie immer werden Giuseppe und die famiglia, die bis zur Erschöpfung in der Küche gezaubert hat, in die Mitte geholt, mit Lob überhäuft, geherzt und geküsst, sodass der Maestro seine Rührung nicht bemeistern kann und dicke Tränen des Glücks vergießt. Auch Dorothee, die Kursleiterin, wird vorsichtig umarmt, um nichts zu zerbrechen, obwohl sie erschütternd wenig gegessen, ein einziges aqua naturale getrunken und Giuseppe damit, man muss es so sagen, beinahe ein wenig brüskiert hat.

Beim Aufbruch ist man ausgelassener Stimmung. Rüdiger, der Rundeste und Fröhlichste von allen, stößt der hageren Dorothee in die ungeschützten Rippen und rät ihr, sich während der Ferien mal ein bisschen was ‚anzufuttern‘. ‚Sonst kommen wir im Herbst nicht wieder. Bei deinem Anblick könnt' man ja melancholisch werden.‘ Nun, im Herbst werden sie alle wiederkommen, wie seit Jahr und Tag. Und das ist das Problem der Erwachsenenbildung. Beliebt und hoch geschätzt, aber leider folgenlos. Lehrgang reiht sich an Lehrgang, ohne dass Rüdiger und seine Freunde die hehren Semesteranfangsvorsätze in sicht- und messbare Erfolge umzumünzen wüssten. Das darf so nicht bleiben.

Das Bildungszentrum in K. hat nun auf Druck der öffentlichen Hand mit Effektivitätsmanagement reagiert. Jetzt treffen sich die Molligen nicht mehr bei Giuseppe, sondern bei Dorothee daheim im Wohnzimmer zur Feedback-Runde. Es wird ein Brennesselsüppchen gereicht, dazu Knäckebrötchen sowie wahlweise Karotten- oder Gurkensaft. Jeder muss auf die Waage. Auch diesmal fließen Tränen, aber keine des Glücks. Die Bereitschaft, im nächsten Semester wiederzukommen, sinkt rapide. Die hoffnungslosen Fälle schämen sich, die Erfolgreichen werden selbstgesteuert weiterüben, und denen dazwischen macht's ohne die andern keinen Spaß mehr. Das freut die öffentliche Hand. Nicht so Dorothee, die ihren Job verliert. Und schon gar nicht Giuseppe, der traurig und allein vor seinen Köstlichkeiten sitzt und demnächst zurückgeht nach Neapel.“³

Von Männern und Löwen

Diese Geschichte soll kein Plädoyer zur Vernachlässigung der körperlichen Gesundheit sein, aber sie stellt die Frage: Auf was kommt es an? Wenn ein Mann sich nach einem Arbeitstag an Schreibtisch und PC auf das Mountainbike schwingt, kann es genau das Richtige sein. Wenn er danach, wie es unsere Sekretärin unlängst erzählte, „wie ein neuer Mann heim kommt“ und sie Freude damit hat, war es sicher das Richtige. Wenn er heim kommt und sich ärgert, weil der Kollege schneller war oder er eine Zeitvorgabe nicht einhalten konnte, dann darf der Gesundheitsfaktor auch in Frage gestellt werden.

³ R. Hohmann: Effektivität, in: EB 3/2002; wiedergegeben mit dem Einverständnis des Autors

Der Löwe gilt als prachtvolles Beispiel stolzer Männlichkeit. Wenn der Löwe sich brüllend in die Brust wirft (oder der Hirsch röhrend sein Geweih erhebt), kommt es uns Männern, wenn wir ehrlich sind, durchaus vertraut vor. Der Kampf um Status und Prestige, der Kampf um und die Verteidigung des Reviers gehören zu den Antriebsfedern im Tun und Leisten von Männern. Bei Löwenrudeln fällt aber auf, dass diese Könige der Tiere insgesamt eigentlich mehr herumliegen als kämpfen. Ihnen scheint der Instinkt noch zu sagen, dass man nicht immer kämpfen kann, dass man nicht ununterbrochen leisten und glänzen kann. Und eigentlich glänzen diese Löwen ja auch, wenn sie nur herumliegen. Diese Weisheit scheinen sie uns voraus zu haben.

So gesehen liegt das Problem nicht daran, dass Männer sind, wie sie sind, sondern viel mehr daran, dass viele ein unreflektiertes Männlichkeitsideal übertreiben und einseitig leben, dass sie glauben, vom ‚stark und männlich sein‘ keine Pause machen zu dürfen. Man(n) kann nicht ununterbrochen voll im Saft stehen. Die Löwen wissen es. Kohelet, der Prediger im Alten Testament, greift das Bild auf und bringt es markant auf den Punkt: „Ein lebender Hund ist besser als ein toter Löwe.“ (Koh 9,4)

Es geht um Erholung, Lebendigkeit und Lebensfreude, aber auch noch um etwas anderes. Erst wenn wir mit unseren Schattenseiten leben können, mit unseren Schwächen, unseren Ängsten und Grenzen, sind wir auch imstande, die Aggression, unsere vitale männliche Kraft positiv auszuleben. Niemand ist gefährlicher als der verletzte Löwe, der sich nicht unter einen Baum legen kann, um die Wunden zu lecken. Seine Kraft wird dann zur Gewalt, die sich gegen alle wendet - auch gegen ihn selbst.

Ganzheitlich gesund

Männer sterben im Schnitt immer noch fast sieben Jahre vor den Frauen und diese Tatsache hat zweifellos auch damit zu tun, wie Männer ihr Mannsein leben. Die propagierte Vision des achtzigjährigen, hochpotenten Waschbrettbauchs verdeckt die wahren Freuden und Hoffnungen der Männer von heute ebenso wie ihre Trauer und ihre Ängste. ‚Gesundheit‘ in einem ganzheitlichen Sinn kann sich nicht auf die Angebote der Gesundheitsindustrie beschränken. Fit sein ist das eine, heil sein in einer spirituellen Perspektive das andere. „Wir erstreben jenseits aller Worte einen Einklang mit der heiligen Männlichkeit, mit dem Unbegreiflichen und Unaussprechlichen. Erst wenn wir uns dieser tiefen Sehnsucht ganz überlassen, spüren wir unsere Trauer, unsere Freude und unsere Wut. Diese Sehnsucht nach Verbundenheit enthebt uns unserer persönlichen Dramen und verschafft uns Zugang zu unseren tiefsten Gefühlen. Erst dann fühlen wir uns wahrhaft lebendig und menschlich und gelangen in den Genuss eines reichen Gefühlslebens.“⁴

Männer müssen sich vermehrt den entscheidenden Fragen ihres Lebens stellen: Was ist mir wirklich wichtig? Welche Werte gelten für mich in meinem Leben? Woran möchte ich mich orientieren und was sind meine wahren Ziele? Was kommt vor dem anderen? Was sind meine persönlichen Wünsche, Bedürfnisse und Sehnsüchte? Das Leben ist kein

⁴ George Taylor, in: Wingspan, zit. nach S. Biddulph: Männer auf der Suche. Sieben Schritte zur Befreiung, München 2003, S 231

Selbstbedienungsladen und schon gar nicht eine Einrichtung mit Glücksgarantie. Ebenso steht nirgends geschrieben, dass das Leben gerecht sei. Es braucht auch einen guten Umgang mit den Verletzungen, die das Leben mit sich bringt. Männer tendieren schnell dazu, das Leiden erklären oder reparieren zu wollen. Oft ist Wut dann nichts anderes als die ungelebte Trauer. Die ungeweinnten Tränen machen auf Dauer die Augen starr und die Seele krank. Wir Männer müssen uns spätestens ab der Lebensmitte auch dem ungelebten Leben stellen, die Wunden reinigen statt sie verdrängen oder bekämpfen, die Asche unseres Lebens mit herein nehmen.

Stille, Finsternis und Bedürftigkeit

Franz von Assisi hat alle Höhen und Tiefschläge eines Männerlebens fast exemplarisch durchlebt. Damit ihm das Feuer nicht ausgeht, hat er sich zwischendurch aus dem Leben immer wieder in seine Einsiedeleien zurück gezogen, um ganz bei sich und bei Gott zu sein, um sich den brennenden Fragen zu stellen. Solche ‚Einsiedeleien‘ könnten auch für uns Männer heute etwas Heilsames sein, egal was es für den Einzelnen konkret sein mag. Die Botschaft der Einsiedeleien für heute habe ich ihm in meinem Buch „Franz für Männer“ selber in dem Mund gelegt:⁵

„Ich glaube, solche Rückzugsorte würden den Männern auch heute gut tun. Ihr rackert euch ab für alles, für euren Beruf, die Familie, den Verein, euer Ansehen. Doch wo bleibt ihr selber? Wer ständig nur fährt, dem geht irgendwann der Benzin aus. Wer immer nur gibt, wird irgendwann leer. Wer immer nur feuert, ist irgendwann verbrannt. Ihr geht oft sehr sorglos mit euch selber um. Was ihr braucht, ist weniger Viagra, Hormone oder Sportprogramme. Ihr braucht vielmehr Orte, an denen ihr zu euch selber kommt.

Ihr braucht Zeiten der Stille. Viele halten das gar nicht mehr aus. Umso wichtiger ist es. Es wird am Anfang sehr schwer sein, vielleicht sogar wehtun. Das sind Entzugserscheinungen wie bei einem Süchtigen und nichts anderes. Wenn ihr zu schnell aufhört, weil ihr feig oder ängstlich seid, werdet ihr das Entscheidende nicht erleben. Stille kann verdammt wehtun und das muss sie vorerst auch, wenn ihr sie nicht mehr kennt.

Ihr braucht Zeiten der Finsternis. Davor flüchten viele von euch. Das Leben besteht nicht nur aus dem Hellen und Klaren. So einfach ist es nicht gestrickt. Es ist schon gut, wenn ihr nicht ständig jeder Kleinigkeit nachjagt, jeden Floh zu einer Tragödie macht. Männliche Klarheit trägt jedoch erst, wenn sie im Lot ist. Alles andere ist nur Gehabe. Dazu müsst ihr euch auch dem Dunklen stellen, manchmal unter euren Teppich gehen. Das kann sehr schmerzhaft sein, aber daran könnt ihr reifen. Wir haben doch so viele kindische Gockel und so wenig reife Männer.

Ihr braucht Zeiten der Bedürftigkeit. Wenn ihr eure Grenzen nicht spürt, könnt ihr mit ihnen nicht umgehen. Helden sind einsam und sterben sehr früh. Wenn es das ist, was ihr wollt? Nicht wenige von euch wissen gar nicht mehr, was sie wollen, was ihre eigenen Bedürfnisse sind. Sie spüren sich selber nicht mehr. Sie sind eigentlich lebendig tot. Ihr müsst wieder lernen

⁵ M. Hofer: Franz für Männer. Was uns der Mann aus Assisi zu sagen hat, Innsbruck 2001, S 60f

hineinzuhören, auf euch zu hören, zu schauen, was da in euch ist. Sonst geht das Leben an euch vorbei und bald steht ihr als die Lackierten da. Unglückliche Helden gibt es schon genug.

Wer immer nur auf Sendung geschaltet ist, kann nicht mehr empfangen. Ihr braucht Rückzugsorte, einsame am besten, wo ihr euer Programm abschalten könnt. Hin und wieder muss man die Software selber in Frage stellen, aber das geht nicht, so lange sie läuft. Aussteigen und abschalten. Erst dann habt ihr überhaupt die Chance zu spüren, dass es da noch eine größere Software gibt, dass eigentlich noch ein ganz anderes Programm läuft, in dem für euch eine Aufgabe vorgesehen ist. Dann stellt sich für jeden plötzlich die Frage: Wem dienst du?“

Altern ist keine Krankheit

Wenn wir den Tod verdrängen, wird das Leben erst recht zum Stress, zur letzten Gelegenheit. Die Medizin und ihre Mittel sind gut gegen Krankheiten. Aber, und hier liegt ein grundlegendes Missverständnis der modernen Gesundheitsbewegung mit ihren Anti-Aging-Programmen, das Altern ist keine Krankheit und auch der Tod gehört zum Leben. Das Leben besteht aus Aufstieg und Abstieg. Mit letzterem tun wir Männer uns schwer, den Abstieg haben wir nicht gelernt. Wo sind auch die weisen, alten Männer, die uns das lehren könnten?

In der Phase des Aufstiegs geht es darum, dass junge Männer sich beweisen, ihren Mann stellen, Ziele verfolgen und etwas aufbauen. In der zweiten Lebenshälfte werden Männer in der Regel mit Erfahrungen des Scheiterns konfrontiert und mit ihrer Zerbrechlichkeit. Wer das ignoriert, sich dem Abstieg nicht stellt, durch diesen Übergang nicht durchgeht, landet in der zynischen Verbitterung oder er wird zum alten Narren mit junger Freundin und rotem Porsche. Wer sagt denn, außer der Werbeabteilung der Pharmaindustrie, dass wir ewig potent und immer jung sein müssen? Statt mit Hormonpillen eine ewige Jugendlichkeit installieren zu wollen, statt einem lächerlichen Jungsein um jeden Preis, sollten wir es uns gestatten, älter und milder, weise und barmherzig zu werden - auch uns selbst gegenüber.

Wir werden gerettet

Das Leben schlägt Wunden, die wir nicht durch Medikamente beseitigen können, sondern die wir verwandeln müssen in innere Kraft und Weisheit. Das wird möglich, indem wir loslassen, aufgeben, uns hingeben, indem wir einsehen, dass wir die Dinge nicht kontrollieren oder reparieren können, sondern nur verstehen. Letztlich wird es auch dadurch möglich, dass wir merken, dass wir Teil eines größeren Ganzen sind, dass wir uns nicht selbst retten können, sondern bereits gerettet sind, wenn wir uns retten lassen.

Zum Autor:

Markus Hofer, Dr. phil. Mag. theol., geb. 1957, Leiter des Männerbüros der Katholischen Kirche Vorarlberg, Erwachsenenbilder, Trainer, Buchautor