



**MÄNNERFORUM**  
wach miteinander unterwegs

# fürposcht

männerforum | tösstalstr. 23 | 8400 winterthur

Tel. 052 397 70 07 | www.maennerforum.ch | info@maennerforum.ch

FEBRUAR 2014



**Paul Marsh**  
Marriage Week

## Stärke und Sensibilität

**Stärke macht den Mann aus. Doch allein damit kommst du nicht weit.**

Ein Mann ist stark. So denken wir. Im Geheimen gesteht sich fast jeder ein, dass er nicht so stark ist, und hofft, dass niemand es merkt. Unsere Frauen bekommen es natürlich mit, aber wenn ich eine weise Eva geheiratet habe, wird sie es mir nicht um die Ohren schlagen...

Physisch gesehen sind Männer stärker. In über 30 Ehejahren habe ich jedoch gemerkt, dass meine Frau mir im Ertragen von Schmerzen, im Multitasking, im Durchhalten und im Verzeihen überlegen ist. Nicht schlecht für das „schwächere Geschlecht“! So denke ich heute, dass zweierlei den guten Gatten und Freund auszeichnet: Stärke und Gespür, Sensibilität. Und eines nicht ohne das andere!

Die meisten Männer begreifen nicht, dass Stärke eigentlich eine Qualität des Geistes ist. Wer klare Ansichten

hat, weiss, wohin er geht, und sich für Gerechtigkeit einsetzt, kommt bei Frauen an. Mit Selbstbeherrschung und klaren Zielen wirkt er sexy. Wenn seiner kraftvollen, gepflegten Erscheinung aber kein klarer Kopf entspricht, wendet sie sich ab. Einen Macho will sie erst recht nicht.

**Stärke ohne Gespür ist nutzlos.** Das gilt auch im Alltag – und gegenüber Frauen generell. Vielleicht kriege ich es hin, einen Eindruck von Sensibilität zu vermitteln. Aber spüre ich, was dran ist? Frauen funktionieren nach meiner Erfahrung gut, wenn sie Gefühle ausdrücken, Deutungen anbringen und Schmerz teilen können. Eben das liegt Männern fern – bis sie nach 60 unter Gebresten ächzen und darüber reden wollen...

Meine Frau hat drei Kinder zur Welt gebracht. Ihre Gesundheit ist nicht die beste. Ich versuche dauernd zu

spüren, wie sie sich fühlt. Noch wichtiger: Sie soll merken, dass ich verstehen kann, wie sie im Alltag empfindet. Männern fällt es gewöhnlich schwer, auf Gefühle und Stimmungen einzugehen. Ich bin keine Ausnahme. Manchmal muss meine Frau es für mich buchstabieren, dass ich es begreife. Ich lerne noch ein empfindsamer Mann zu sein – oder wenigstens ein wenig besser als bei der Heirat.

**Zuhören** ist ein Schlüssel zur Sensibilität. Wenn du nicht weisst, was du sagen sollst, hör einfach zu und versuche zu verstehen. Meistens funkti-

oniert es. Stärke ohne Sensibilität ist Macho-Gehabe: ein dominantes Auftreten, um nicht die Kontrolle zu verlieren. Ein sensibler Mann ohne Stärke aber ist ein Schwächling: Was er vom Leben versteht, ist nicht viel wert, weil er nicht imstande ist, seine Überzeugungen in Taten umzusetzen.

**Stärke und Sensibilität:** Für meine Ehe haben sich diese beiden Eigenschaften als grundlegend erwiesen. Und auch, wenn ich mit anderen Frauen zu tun habe. An diesen beiden Qualitäten lohnt es sich zu arbeiten – du kannst damit dein Leben verbessern!



### Fragen für die Männergruppe (oder mit der Ehefrau)

**1. Woche:** Wann fühlst du dich stark? Wann bist du als Mann echt stark in der Beziehung zum anderen Geschlecht? Wie kommt deine Stärke zum Tragen? Wo kannst du zulegen, wo dich verbessern? (1. Korinther 16,13)

**2. Woche:** Welche Situationen erfordern mehr Sensibilität für das „schwächere Geschlecht“? (1. Petrus 3,7). Wie kannst du Empfindsamkeit für die Gefühle deiner Frau einüben?

**3. Woche:** „Ihr Männer, liebt eure Frauen so, wie Christus seine Gemeinde geliebt hat! Er hat sein Leben für sie gegeben...“ (Epheser 5,25). Wie gehst du an, was deine Liebe hindert oder schwächt? Was gibst du dran, um deiner Frau Sicherheit zu vermitteln?

**4. Woche:** Wie verbindest du deine Stärken mit denen deiner Freunde / deiner Frau? Kann Gott euch wie Schnüre zu einem Seil verknüpfen? (Prediger 4,9-12)

### Gebetsanliegen

- Dass Gott mir zeigt, wie ich stark und zugleich sensibel werde, und wie das eine das andere ergänzt.
- Dass ich mit anderen Männern echte Stärke trainieren und sie zu seiner Ehre einsetzen kann.
- Bitte für die nächsten Veranstaltungen des Männerforums (siehe rechts).
- Bitte für die weitere finanzielle Versorgung des Männerforums, damit es im Segen wirken kann.

### Termine & Infos

- Finanz-Seminar Kurt & Lis Bühlmann**  
6.-9. Februar 2014, Romanshorn  
[www.crownlife.ch](http://www.crownlife.ch)
- Männerkleingruppen: Leiterkurse**  
Sa, 22. Februar und 12. April 2014, Zofingen  
[www.maennerforum.ch](http://www.maennerforum.ch)
- Männerwochenende Best Friends**  
21.-23. März 2014, Oberägeri  
[www.maennerforum.ch](http://www.maennerforum.ch)
- Das Abenteuer Ehe feiern**  
Marriage Week, 7.-14. Februar 2014  
[www.marriageweek.ch](http://www.marriageweek.ch)