

Rainer Zilly | Michael Stahl

MÄNNER POWER

48 Geschichten
mitten aus dem Leben

GloryWorld-Medien

1. Auflage 2024

© 2024 Rainer Zilly | Michael Stahl

© 2024 GloryWorld-Medien, Xanten, Germany

Alle Rechte vorbehalten

Bibelzitate sind, falls nicht anders gekennzeichnet, der Lutherbibel,
Revidierte Fassung von 2017, entnommen.

Weitere Bibelübersetzungen:

ELB: Elberfelder Bibel, Revidierte Fassung von 2006

GNB: Gute Nachricht Bibel, 2002

HFA: Hoffnung für alle, Basel und Gießen, 1983

NeÜ: Neue evangelistische Übersetzung © 2013 Karl-Heinz Vanheiden

NGÜ: Neue Genfer Übersetzung, 2009

NLB: Neues Leben. Die Bibelübersetzung“, Holzgerlingen, 2002

Das Buch folgt den Regeln der Deutschen Rechtschreibreform.

Die Bibelzitate wurden diesen Rechtschreibregeln angepasst.

Lektorat: Klaudia Wagner

Satz: Rainer Zilly, www.kreativ-agentur-zilly.de

Fotos: Titel [achraf10m/freepik.com](https://www.achraf10m/freepik.com) (bearbeitet von Rainer Zilly), Rest privat

Printed in Germany

ISBN: 978-3-95578-633-5

Bestellnummer: 356633

Erhältlich beim Verlag:

GloryWorld-Medien

Beit-Sahour-Str. 4

D-46509 Xanten

Tel.: 02801-9854003

Fax: 02801-9854004

info@gloryworld.de

www.gloryworld.de

oder in jeder Buchhandlung

Inhalt

Vorwort Rainer Zilly	7
„All in“ Flavio Simonetti	8
Eine Reise, die mein Leben veränderte Volker Plambeck	12
45 Jahre Migräne – an einem Abend geheilt Thomas Hansal	18
M O S E S Michael Stahl	20
Wenn Gott uns formt Matze Koch	24
Vom Topmanager zum Arbeitslosen Klaus Jost	31
Die Liste Thore Wilkens	36
Neue Freiheit durch Vergebung Thomas Nawroth	38
„This route is extremely dangerous“ Tim Zilly	42
So hoch der Himmel ist ... Wilhelm Risto	45
Ein Getriebener findet ein Zuhause Werner Stahl	49
Von Gemeinschaft und Vorbildern Markus Klippstein	55
Von Kämpfen, Kriegen und einem offenen Happy End Benjamin Funk	58
Jetzt ist es genug?! Simon Griwatz	64
Ist Gott eine Spaßbremse? Marco Wagner	68
Mit Jesus im Gerichtssaal Stefan Schley	70
Sucht Gott das Verlorene? Michael Obertowski	78
Tu es nicht! Matthias Ahrend	82
Willst du mir GANZ nachfolgen? Timothée Kammies	86
„Ich bin geheilt, man sieht es nur noch nicht!“ Helmut Bieber	89
Glaube macht den Unterschied Andreas Schutti	93
Von Depressionen und Dämonen gerettet Robin Huber	98
Eine Same Peter Häberle	103
Paradiesisch – fast ... Rüdiger Joep	106
Was ist ein Mann? Andrew James Witzke	108
Erstens kommt es anders, und zweitens als man denkt Manfred Maag	112

Vom einfachen Gamer zum gläubigen Gaming-Christ	
Holger Kuscha	116
Mein Kampf um Liebe und Anerkennung Steffen Müller	120
Entdecke dein Vaterherz Thomas Fremdt	126
Jeder Tag ist ein Geschenk Friedbert Reinert	131
Als Punk verloren, von Jesus gefunden Matthias Klein	136
„Was bereust du?“ Daniel Walt	143
Ein paar Stunden wie ein ganzes Leben Rainer Zilly	148
Bewahrung – immer wieder neu Steven Schmidt	152
Am beruflichen Wendepunkt – Krisenzeit oder Gottes Führung?	
Matthias Ruf	154
In einem Jahr komplett verändert Markus Gartner	158
Überforderung und Neuanfang Anonym	164
Wenn Gott redet – oder auch nicht Oliver Münch	169
Erst mal beten ... Philip Mähler	174
Vollbremsung Erich Moosbrugger	178
Auch „Gipfelstürmer brauchen ein Basislager“ Dieter Imm	184
Aus der Rebellion zurück zu Gott Miguel McQueen	188
Brücken zum Leben Stefan Kowalsky	192
Unscheinbar, unbedeutend, fast normal ... Wolfgang Landes	197
Aus einer Welt der Abhängigkeiten hinaus in die Berufung	
Simon Biller	200
Wenn Gott im Studium Wunder tut Timo Renz	202
Die Sackgasse Achim Möller	207
Der beste Papa der Welt – tut auch heute noch Wunder	
Reinhard Schmidt	213
Nachwort Rainer Zilly	218

Hallo du!

Männerpower! Das hört sich echt stark und energiegeladen an – und ist es auch. Männer erzählen begeistert von ihren Erfolgen. **Doch „mein Haus, mein Auto, meine Familie“ ist nur die glänzende Seite der Medaille.** Was, wenn ein Mann in Krisen kommt und das Leben nicht so läuft wie gewünscht? Krankheiten, zerbrochene Beziehungen, Not, Unfälle, ... Was, wenn die eigene Kraft ausgeht?

„Den Erschöpften gibt er neue Kraft und die Schwachen macht er stark. Selbst junge Menschen ermüden und werden kraftlos, starke Männer stolpern und brechen zusammen. Aber alle, die ihre Hoffnung auf den HERRN setzen, bekommen neue Kraft. Sie sind wie Adler, denen mächtige Schwingen wachsen. Sie gehen und werden nicht müde, sie laufen und sind nicht erschöpft“ (Jesaja 40,29-31 HFA).

Männerpower – die Kraft, die hinter den Männern steht, ist die Kraft, die Himmel und Erde erschaffen hat. Kraft ohne Ende.

Mich begeistert, dass Männer von ihren Schwächen und Verletzungen aus ihrem Herzen erzählen, es sind ihre persönlichen Erlebnisse. Beim Lesen sind bei mir viele Tränen geflossen, was Mann so erlebt und wie wunderbar Gott wirkt. Das stärkt meinen Glauben und bewegt mich.

Seine staubige, beschmutzte Seite der Medaille zu zeigen und sie der Kraft Gottes auszusetzen, um sie verwandeln und erneuern zu lassen, das ist wahre Stärke, das ist Männerpower.

Alle Ehre gebührt Jesus allein.

Sei reich gesegnet!

Dein Rainer

Danke, danke, danke an alle, die ihr in diesem Buch mit dabei seid. Ihr seid der Hammer!



„All in“

Ich bin schon seit meiner Kindheit gläubig. Ich wurde von meinen Eltern christlich erzogen und genoss es, die Sonntage im Gottesdienst mit den anderen Jungs zu verbringen. Selten blieben wir bis zur Predigt. Wir schlichen uns schon nach wenigen Minuten leise nach draußen. Dort alberten wir herum, lachten und quatschten. Auch wenn ich mehr Zeit vor als in der Kirche verbrachte, blieb schlussendlich doch etwas hängen. Ich ließ diesen Gott teilweise in mein Leben, ging auf tolle Freizeiten und war sogar über mehrere Jahre bei den christlichen Pfadfindern. Aber es gab viele andere Dinge, die mir wichtiger waren als Gott.

Dann kam ich in das Alter, das viele Menschen als „das schwierige“ bezeichnen. Alles, was mit dem Glauben zu tun hatte, wurde mir zu langweilig. Es war immer das Gleiche, und ich hatte doch Besseres zu tun, als am Sonntagmorgen in die Kirche zu gehen und einem so altmodischen Gott zu dienen! Da draußen gab es so viel zu entdecken und zu erleben. Ich wollte kein frommer, langweiliger Christ sein. Es dauerte nicht lange, und ich schloss Freundschaft mit Alkohol, Partys, Frauen und dem Zocken. Ich genoss das Leben in vollen Zügen und nahm so viel mit, wie nur möglich.

Ob es mir passte oder nicht: Gottes leise, liebevolle Stimme sprach in dieser wilden Zeit ständig zu mir. Es waren liebevolle, kraftvolle Gedanken, die immer wieder in mir hochkamen. Sie unterschieden sich massiv von meinen eigenen Gedanken in dieser Zeit. Immer wieder bot die leise Stimme mir an, mein Leben neu auszurichten. Und immer wieder lehnte ich ab. Gott war mir zu langweilig. Zu gesetzlich.

Beruflich trieben mich in dieser Zeit, wie schon erwähnt, mein Erfolgsgötze und der Geldgötze an. Ich war bei allem, was irgendwie Erfolg und Geld versprach, dabei. Nach Versicherungs- und Aktiengeschäften schuftete ich als Fenster-, Messe- und Zeltbauer. Einige Zeit war ich Biologielaborant oder fuhr mit Blut für Labore durch die Straßen. Ich war Fahrer für einen Pizzalieferanten, verkaufte alles Mögliche über eBay und eröffnete einen Online-Fitnessshop. Ich schrieb sogar meine ersten Bücher – aber nichts war wirklich mit Erfolg gekrönt!

Mit fast vierundzwanzig kam dann der große Knall. Mein selbst erbautes Kartenhaus, das randvoll gefüllt war mit sinnlosem Zeug, fiel in sich zusammen. Alles, was ich versucht hatte, mir mit harter Arbeit auf-

zubauen, brach auseinander. Meine langjährige Freundin verließ mich völlig überraschend. Ich machte Jobs, die mir keinen Spaß machten. Und mein damaliger Arbeitgeber bezahlte mich nicht, da er kurz vor der Insolvenz stand. **Das Geld wurde von Woche zu Woche immer knapper.**

Eines Abends sprach wieder diese leise Stimme zu mir. Sie wollte, dass ich Zeit mit ihr verbrachte. Aber mir war langweilig und ich wollte ausbrechen. So fuhr ich kurz vor Mitternacht mit meinem Auto um die Häuser – bis an einer Ampel ein anderes Auto mit zwei jungen Kerlen neben mir vorfuhr. Wir schauten uns kurz an und jeder wusste Bescheid: Bei Grün gaben wir Gas!

Nach wenigen hundert Metern hatte ich bereits 160 km/h drauf. Die Kurve bemerkte ich zu spät. Ich bremste, doch mein Fronttriebler übersteuerte und ich konnte mein Auto nicht mehr kontrollieren. **Mit 65 km/h fuhr ich frontal gegen einen Baum ...**

Als Freunde zufällig vorbeifuhren, erkannten sie mein Nummernschild und dachten, ich sei tot. Aber ich überlebte, ohne einen Kratzer davonzutragen. Mit meinen letzten 500 Euro musste ich den Abschleppwagen bezahlen. Mit knapp 24 Jahren war ich pleite! Die Jobs, meine Freundin und mein Geld waren trotz größtem Bemühen plötzlich aus meinem Leben verschwunden. Alles weg. Aus und vorbei. Fast noch wäre auch ich selbst aus dem Leben verschwunden. Es war ein großes Wunder, dass ich noch lebte.

Ich kapitulierte, fühlte mich wie ein Versager und sah keinen Ausweg mehr. Ich war verwirrt, verärgert und lag am Boden. Doch in meiner dunkelsten Stunde und am absoluten Nullpunkt angelangt, war sie wieder da, die leise Stimme Gottes. Er begegnete mir noch einmal ganz neu. Genau im schwersten Moment meines Lebens, als alles zerbrochen vor mir lag, entschied ich mich, nur noch Gott zuzuhören.

Ich erwartete zu diesem Zeitpunkt nichts. Ich wollte einfach nur Ordnung und Ruhe in meinem Leben haben. Wie Gott dann in dieser Situation wirkte, hat mich ziemlich überrascht. Er brachte mir nicht meine Freundin zurück, sorgte nicht für ein volles Bankkonto und machte mich auch nicht von jetzt auf gleich zu einem berühmten Business-Aufsteiger. Nein: Er machte es mir möglich, mich mit ihm zu unterhalten. Ich hatte plötzlich Spaß am Beten und begann, ihm Fragen zu stellen. Ich las in der Bibel und war danach erfüllt. Das kannte ich bisher nicht.

Gott segnete mich vollkommen unverdient. Über sechs Jahre meines Lebens hatte ich versucht, mit aller Kraft selbst Erfolg zu generieren. Aber jede Geschäftsidee und jede neue Möglichkeit war gescheitert. Als ich anfang, Gott in meinem Leben an erste Stelle zu setzen, lernte ich einen besseren Weg kennen.

Er fing bei mir an: **Ich wusste all die Jahre nicht, was ich eigentlich wirklich konnte, was mich ausmachte und wo mein Weg war.** Ich versuchte, jede Idee, die sich mir in den Weg stellte, zu barer Münze zu machen. Nun schenkte mir Gott all das, was ich so lange selbst zu bekommen versucht hatte – nur diesmal ohne Stress.

Ich entschied mich, der leisen Stimme zu folgen. Ich wollte Gottes Erfolgsspur eine Chance geben. Und es klappte: Ich bekam einen klaren Impuls, dass ich über meine „Fitnesslaufbahn“ ein Buch schreiben sollte. Es war wie ein Geistesblitz, ein klarer Gedanke, den ich so die Jahre zuvor nie gehabt hatte. Mir war sofort klar: Das war seine Stimme! Also schrieb ich in einem E-Book auf, wie ich von einer dünnen Körperstatur zum durchtrainierten Kerl geworden war.



Mit der Veröffentlichung dieses E-Books traf ich einen Nerv. Viele Leute kauften mein Buch und ich konnte meine Leidenschaft, den Kraftsport, zum Beruf machen. Ich lernte einen wirklichen Unterschied zu meinen eigenen Erfolgsversuchen kennen: Ich erlebte Erfolg und half dabei noch anderen Menschen.

Kurze Zeit später wurde ich von Marcus Schneider, dem „breitesten Pastor Deutschlands“, zu einer Freizeit eingeladen. Ich hatte zwar meinen ersten Erfolg, aber noch nicht genug Mittel, um bei der Freizeit dabei zu sein. So sagte ich ihm schweren Herzens ab. Marcus blieb jedoch hartnäckig und bot mir an, für die Hälfte des Preises mitfahren

zu können, wenn ich in der Küche für die anderen Freizeiteilnehmer kochen würde. Tja, die einen mögen es Zufall nennen, die anderen Gottes Fügung. Ich glaube an das Zweite. Denn in der Küche lernte ich meine jetzige Frau kennen, mit der ich mittlerweile drei Kinder habe. Sie war nicht die erste Frau, die ich kennenlernte, aber als ich Gott mein Leben anvertraute, schenkte er mir innerhalb weniger Monate die Richtige. Gott kann ein zerbrochenes Leben erneuern, wenn wir es zulassen. Er kann es vollkommen auf den Kopf stellen.

Aus all dem wurde ein großartiger Erfolg. Über 100 Millionen Menschen schauten meine Videos an; ich durfte als Spiegelbestseller-Autor Bücher schreiben, DVDs, einen Videokurs und Apps entwickeln, aber auch Fitnessbekleidung auf den Markt bringen. Gott hat sich zu mir gestellt, als ich mit ihm „all in“ gegangen bin. Auch mit dir hat er viel vor, wenn du den Mut hast „all in“ zu gehen. Es war die beste Entscheidung meines Lebens.

Habe Mut. Es lohnt sich.

Flavio Simonetti | Jg. 1984 | verheiratet, 3 Kinder | Würzburg | Christlicher Vollblut-Unternehmer und Berater | www.flaviosimonetti.de, www.familybootcamp.de, www.instagram.com/flavio.simonetti, Buch: „All in“

Eine Reise, die mein Leben veränderte

Im Jahre 2018 hatte ich ziemliche Probleme mit meinem Sohn. Die örtliche Erziehungsberatungsstelle erzählte uns von einem Trainer für Kinder und Jugendliche in Bopfingen. So lernte ich Michael Stahl kennen.

Die aus dem Herzen motivierte Arbeit dieses Teams hat mir so gut gefallen, dass ich selbst die Trainerausbildung absolvierte, nicht wirklich um später lizenzierter Trainer zu werden, sondern vielmehr, um mich und den Umgang mit Menschen besser kennenzulernen. Meine Veränderung begann.

Eines Tages standen wir nach dem Training in der Cafeteria, als Michael mir mit seiner typisch lockeren Art auf die Schulter klopfte und mich auf Schwäbisch fragte: „*Volker, fährschd nägtschds Johr mit noach Israel?*“ Dazu drückte er mir einen Flyer in die Hand: „Männerreise Israel 2019“. Ich überflog das „Blättle“ und sagte spontan „*Okay, bin dabei.*“ **Damals wusste ich noch nicht, dass diese Reise mein Leben komplett auf den Kopf stellen würde.**

Ich muss an dieser Stelle sagen, dass mein Leben bereits auf dem Kopf stand, aber negativ. Schwere Zeiten lagen hinter mir, nein, ich war noch mittendrin – in den Schwierigkeiten als alleinerziehender Vater nach dem Wegzug erst im vorigen Jahr von der Nordseeküste ins Ländle, und das als waschechter Jung vom Deich. Hier, im mir unbekannten Süden, war ich nun verantwortlich für knapp 400 Mitarbeiter in einem veralteten Filialunternehmen mit sehr steifen Strukturen. Viele Jahre der Streitigkeiten mit meiner ersten Frau lagen hinter mir bzw. waren noch im Gange. Mit meinen Eltern hatte ich mich überworfen und zu meiner Schwester hatte ich überhaupt keinen Kontakt. Im Blick nach vorne sah ich große Herausforderungen und im Rückspiegel nur Trümmer. Dazu das immerwährende schlechte Gewissen, dass das eigene Kind zu kurz käme.

Mit dem Glauben hatte ich zu dieser Zeit nichts am Hut. In meinem Leben hatte ich zwar schon einiges versucht, um die sogenannte „Wahrheit“ zu finden, hatte mich mit Esoterik beschäftigt und Schamanen kennengelernt sowie den 1. Reiki-Grad gemacht. Ich hatte fernöstliche Kampfkunst erlernt, zu Hause Buddha-Figuren aufgestellt, bei Stäbchenrauch meditiert und Yoga gemacht. Und ich hatte in der Schwitz-

hütte mit Indianern getrommelt, im Wald meditiert und war zu guter Letzt sogar bei den Freimaurern gewesen.

Rückblickend hatte ich fast alles ausprobiert. Von Gott – also dem Gott – wusste ich nicht wirklich etwas, und Jesus Christus kannte ich lediglich als Witzfigur aus Monty Phyttons Filmkomödie „Life of Brian“. Und seit einigen Jahren herrschte spirituelle Funkstille. Innerlich befand ich mich im Krieg gegen alle, vor allem gegen mich selbst.

Ich meldete mich also offiziell für die Israel-Männerreise bei dem Reiseveranstalter mit dem unverdächtigen Namen „Kreativ Reisen“ an und im April 2019 ging es los. Wir trafen uns am Flughafen München unter dem Schild „Kreativ Reisen“, welches der Reiseleiter Helmut an einem langen Stab befestigt in die Luft streckte. Vorsichtig, uns gegenseitig beäugend standen wir da. Manche schienen sich zu kennen, fielen sich freudig in die Arme. Ich fühlte mich fremd, irgendwie außen vor. Äußerlich locker und entspannt, hatte ich innerlich ein mulmiges Gefühl. Wie würde es werden? Käme ich mit diesen Leuten zurecht? Eine Busreise – oh je! Mit so vielen Fremden auf engstem Raum. Warum hatte ich das bloß gemacht? Flucht? – Zwecklos.

Nach knapp vier Stunden Flug kamen wir in Israel an. In der Unterkunft in Bethlehem gab es noch einen Imbiss. Am Tisch links neben mir saß ein Schweizer, auf der Seite meines schwachen Ohrs (ein Hörsturz vor einigen Jahren hatte mich gut 30 Prozent meines Hörvermögens gekostet). Er meinte es gut mit mir und redete und redete mit starkem Akzent. Ich hatte damals noch kein Ohr für das Schweizerische und verstand daher kein Wort (verzeih mir Roland!). Ich fühlte mich elend, falsch am Platze und wollte nur noch auf mein Zimmer. Die Nacht war unruhig, arabische Musik und Autolärm ließen mich nicht schlafen. Worauf hatte ich mich da nur eingelassen? Noch sechs ganze Tage musste ich das aushalten.

7.00 Uhr Frühstück. 7.30 Uhr Abfahrt; im Bus ganz hinten sitzend (wo schon in Schulzeiten immer die coolen Leute saßen), um mich he-



rum nur Fremde, außer Michael. Links neben mir ein Peter, Vater eines berühmten Torhüters, dann weiter links ein Fußballstar aus den 90er Jahren, mir unbekannt. Autogramm? Ich verzichte. Fußball interessiert mich nicht. Rechts neben mir Eugen aus Konstanz. Ich fühlte mich unwohl und allein.

Dann geschah etwas Sonderbares. Der Reiseleiter Helmut stimmte ein Lied an. Ich war überrascht. Der Text einfach, leicht mitzusingen „*Dies ist der Tag, den der Herr gemacht*“. Singen macht mir Spaß. Also sang ich mit. Offensichtlich kannten fast alle dieses Lied. Als es zu Ende war, stieß ich meinen Platznachbarn Eugen leicht an und fragte ihn leise. „*Was ist das für Musik?*“ Er daraufhin: „*Das ist Worship*.“ Ich nochmals: „*Was ist Worship?*“, er: „*Das ist Lobpreis*.“ Ich hakte nach: „*Warum singen wir das?*“ Daraufhin sah er mich verblüfft an und fragte mich: „*Weißt du nicht, dass dies eine christliche Reise ist?*“ Ich war sprachlos. Nein, ich wusste nicht, dass dies eine christliche Reise war. Auf dem Flyer stand zwar, dass man biblische Orte besuchen wolle, wie Jerusalem usw., aber Gott anbeten und singen? Davon hatte ich nichts gewusst.

Hier saß ich also, in einem vollgestopften Bus in Israel mit fast 60 singenden Männern, als einziger Tourist unter lauter Christen gefangen. Da ich Gott noch nicht kannte, konnte ich IHN auch nicht fragen, was das zu bedeuten hatte. Also fügte ich mich meinem „Schicksal“.

In den nächsten Tagen lernte ich die Männer näher kennen. Sie waren nett und zuvorkommend. Das übliche Männergehabe fehlte weitgehend. Das war sympathisch, ich musste nicht die typisch coole Rolle spielen. Hinten im Bus ging es gut zur Sache, ich hatte lange nicht mehr so gelacht. Der ehemalige Fußballstar, ein super Typ, riss einen Witz nach dem anderen. Später erfuhr ich, dass es ihm lange Zeit ganz schlecht gegangen war, Burn-out inmitten der Karriere. Er hatte dann zu Jesus gefunden, das habe ihn gerettet. Jesus, aha.

So gingen die Tage dahin und ich freundete mich immer mehr mit den Christen an. Sogar den Schweizer verstand ich besser (verzeih mir nochmal, Roland). Überhaupt, die Offenheit in dieser Männergruppe empfand ich als wohltuend. Alle waren sehr entspannt. Kein Gemecker, keine blöden Sprüche, keine Angeberei. Im Gegenteil, sie strahlten Dankbarkeit aus, umarmten einander oft und nannten sich Brüder, obwohl sie nicht miteinander verwandt waren. An biblischen Orten wurden sie oft sehr still und nachdenklich, schien mir. Sie zogen sich zurück

und beteten „zur Ehre Gottes“, manche weinten auch still, was ich keineswegs albern fand.

Das hatte ich so noch nie erlebt. Diese Christen, ein sonderliches Volk. Aber ich war Tourist. Mit meiner blauen Kappe hob ich mich schön ab von den anderen – sie trugen die Kappen des Veranstalters. Ich machte viele Fotos und Selfies (nur der Ex-Fußballstar machte mehr), sang mit, so gut es ging und konzentrierte mich darauf, das Land kennenzulernen. Dennoch bemerkte ich eine Veränderung in mir. Ich wurde sehr nachdenklich. Wie war ich in diese Situation gekommen? Warum war ich hier?

Einige Nächte später geschah dann das Wunder. Eigentlich schlafe ich sehr schlecht, aber auf dieser Reise war das anders. Ich ging sogar freiwillig nach dem Abendessen ins Bett, um den Tag zu verarbeiten, um das Erlebte in mein kleines Reisetagebuch zu schreiben. Hier schlief ich plötzlich gut. Ich fühlte mich irgendwie geborgen, im positiven Sinne „zu Hause“. **In 49 Jahren hatte ich das so noch nicht erlebt.**

In der besagten Nacht passierte es dann. Ich schreckte hoch, weil eine Stimme mich rief. Zuerst konnte ich es nicht verstehen, aber dann kam eine Wiederholung. Diese Stimme sagte deutlich zu mir: „*Folge mir!*“ Der Wecker zeigte 4.32 Uhr. War das jetzt wirklich passiert? Früher hatte ich oft krasse und sehr real wirkende Albträume gehabt. Ich blieb wach, saß auf meinem Bett und dachte nach. Ich fühlte nochmals hinein. Was war das gewesen? Diese Stimme hatte sehr beruhigend auf mich gewirkt – gar nicht wie ein Albtraum.

Durch die Zeitumstellung war es nun noch eine Stunde früher, und ich beschloss aufzustehen und rauszugehen. Tief in Gedanken spazierte ich durch das frühmorgendliche Bethlehem, und mir wurde nach und nach klar, wem ich nachfolgen sollte. Es war Jesus Christus. Jesus? Der, den ich nicht kannte, kannte offensichtlich mich. Als hätte er gemeint: „*Das, wonach du immer gesucht hast, bin ich.*“ Ich hatte so eine Klarheit in mir. Ein Gefühl des Vertrauens.

Aber, wie kann man jemandem vertrauen, den man nicht kennt? Dennoch, es fühlte sich irgendwie sicher an. Ich hatte auch eine große Freude in mir. Ein Gefühl, als hätte ich das verlorene letzte Puzzleteil wiedergefunden, das alles vollkommen macht. Mir wurde klar, dass ich arrogant gewesen war, hatte ich doch von mir selbst behauptet: „*Ich trug schon immer die Sehnsucht nach der Wahrheit in mir.*“ Aber nun erkannte

ich, dass Gott es war, der die Liebe für die Wahrheit durch seinen Heiligen Geist in mich hineingelegt hatte. Sonst wäre ich nie dorthin gekommen.

Als es hell wurde und Zeit für das Frühstück war, begab ich mich zum großen Saal, wo die meisten Männer bereits an langen Tischen saßen und sich lebhaft unterhielten. Ich bat um Gehör und teilte ihnen mit, was sich in dieser Nacht ereignet hatte. Sie hörten gespannt zu, was „der Touri“ zu sagen hatte. Ich sagte, dass ich in dieser Nacht von Jesus Christus direkt aufgefordert worden war, ihm zu folgen, und dass ich bereit sei, dies zu tun. Um die Sache festzumachen, würde ich mich in zwei Tagen im Jordan taufen lassen. Ich konnte es selbst kaum glauben. Hatte ich das wirklich gerade gesagt? Ja, es gab dafür über 50 Zeugen.

Seit dieser Entscheidung habe ich ein Gefühl des Angenommenseins. Menschen um mich herum bemerkten, dass ich mich veränderte. Im Umgang wurde ich freundlicher, mein Blick auf die Menschen wurde liebevoller. Äußerlichkeiten und gesellschaftlicher Status verloren mehr und mehr an Bedeutung. Ich lernte, in die Herzen der Menschen zu

sehen und was sie im Inneren bewegte. Dies galt nicht nur für mein privates, sondern auch für mein berufliches Leben.

Ich bekam ein großes innerliches Verlangen, meine Baustellen abzuschließen, die Trümmer zu beseitigen. Ich beschloss, mit meinen Eltern Frieden zu schließen, um Vergebung zu bitten. Ebenso mit meiner Schwester. Und sogar mit meiner Exfrau. Dies waren ganz bestimmt keine einfachen Gänge, aber ich wusste, ich musste dies nicht allein tun, denn ich hatte die Kraft und die Liebe Gottes an meiner Seite. Ich tat einen Gang nach dem anderen und erlebte Wunder der Erneuerung in meinem Leben. Ich durfte feststellen, dass nur die Liebe



Jesu Christi in der Lage ist, Wunden zu heilen, wozu kein Geld und auch keine Zeit der Welt in der Lage wäre.

Beruflich stellte ich die Menschen noch mehr in den Vordergrund. Auch im Unternehmen erlebten wir Wunder und so konnten wir sogar die großen Herausforderungen der Corona-Zeit deutlich besser meistern als viele andere. Unser Personalleiter und ich beteten nun vor wichtigen Terminen und Personalgesprächen miteinander um die Führung Gottes. Wie oft waren wir – wie auch unsere Gesprächspartner – überrascht vom positiven Verlauf und dem guten Ergebnis dieser meist sehr schwierigen Gespräche. Gott wirkte und löste manches scheinbar „unlösbar“ Problem.

Die Veränderung durch die Übergabe meines Lebens an Jesus Christus hat mein Leben neu geordnet. In den letzten Jahren wurden die Herausforderungen nicht weniger, sondern eher mehr. Dennoch schlafe ich heute besser, bin viel ausgeglichener. Mittlerweile gebe ich alle meine Probleme, Ängste und Sorgen an IHN ab. Ich weiß, er wird mir auch in Zukunft Schutz geben und mich versorgen, auch in schwierigen Zeiten. Das gibt mir Sicherheit und Zuversicht. Das macht mich unendlich dankbar. Danke Jesus!



Volker Plambeck | Jg. 1969 | verheiratet, 1 Sohn | Adelmansfelden/Ostalbkreis | Freiberuflich tätig | Interview auf Youtube in „CBN Deutschland“ und „Stunde des Höchsten“

45 Jahre Migräne – an einem Abend geheilt

Wenn man mich Anfang August 2023 gefragt hätte: „*Thomas, wie viele Monate hat dein Jahr?*“, hätte ich gesagt: „*Neun Monate.*“ Warum?

Ich erinnere mich wage an 45 Jahre Migräne. Im Rückblick bedeutet das mindestens drei Monate Liegezeit pro Jahr. Dabei übt man jedes Mal drei Tage „das Sterben im dunklen Zimmer“.

In den 1970er Jahren hatte ich als Kind eben „Kopfweg“, das kommt und geht wieder – nach dem Motto: „Kind geh an die frische Luft“, und gut. Später, in den 1980er Jahren, war der Begriff „Migräne“ dann schon eher präsent, jedoch passende Mittel gegen diesen Schmerz kamen erst um 1993 auf den Markt und zögerlich nach Deutschland. Ich kann also sagen, dass ich mit der Migräne großgeworden bin.

Man lernt die guten Tage mehr zu schätzen und freut sich, wenn man keine Migräne hat. Es gab immer mal wieder Phasen, wo der Takt der Migränezyklen höher war. Stetiges Dokumentieren und die Versuche, das Kommen der Migräne zu fassen, gestalteten sich schwierig. Wetterfühligkeit (Hoch- und Tiefdruck) war vielleicht am ehesten greifbar.

Trotz allem galt es das Leben zu gestalten. Mit 15 Jahren habe ich mein Leben Jesus übergeben. Auf die Migräne hatte dies keine Auswirkung – sie blieb mir erhalten. Was sich geändert hat, war die innere Haltung, das Loslassen und Abgebenkönnen dieser unangenehmen und lästigen Sache.

Anfang August 2023, eine Woche vor unserer Gemeindefreizeit, wachte ich morgens auf und war bewegt. Ich hatte seltsam geträumt: Man verhandelte über meine Migräne. Ich dachte: „*Was für ein Traum! Das wäre doch ganz einfach: Wenn Gott nur ein Wort spräche, wäre die Migräne von mir weggenommen.*“

Zweiter Tag der Gemeindefreizeit, 4 Uhr früh. Ich werde wach und merke: Die Migräne sagt dir guten Morgen. In Gedanken zähle ich schonmal die drei Tage nach vorn – also Freitag + Samstag + Sonntag – und sage den Tagen „*Tschüss!*“. Man weiß ja schon was kommt, nur nicht, wie schwer der Verlauf diesmal sein wird. In so vielen Jahren lernt man, die Last zu tragen. Aber ich war gewiss, dass die Leidensschale – im Bild gesprochen – flach ist, und der große, volle Becher mit den Zusagen und der Liebe Gottes, der immer danebensteht, alles überwiegt.

Ein Vorteil, auf der Gemeindefreizeit Migräne zu bekommen, ist, dass

viel für einen gebetet wird. Allerdings gehört ein Tag auf dem Zimmer über dem Speisesaal – bei dieser Hitze und dem Lärm – nicht gerade zu den Idealbedingungen für einen guten Verlauf. Für alle, die keine Migräne kennen, sage ich es mal so: Schon das Schlucken von Wasser empfindet man in diesem Moment als Lärm.

Gegen Abend verspürte ich den Zug, in die Abendveranstaltung zu gehen, wo 200 Personen Gottesdienst feierten und lebendige Gemeinschaft hatten – das war schon ein wenig verrückt in meinem Zustand.

Nach der Veranstaltung kam Carola aus der Gemeinde auf mich zu und sagte, sie habe heute Abend den Auftrag, zu mir zu kommen und im Namen Jesu meine Migräne wegzunehmen, mit Gebet und unter Händeauflegen; ob das für mich OK wäre. Ich habe mich da nicht Nein sagen hören und stimmte im Glauben und von Herzen zu.

Der Traum kam mir wieder wie in Erinnerung. Ich dachte auch an den Jünger Thomas, der konkret spüren und fühlen wollte. Und ich verstand während des Gebets: Es wäre keine Schmach, sondern ein sichtbares Zeichen, wenn der HERR hier und heute gnädig handelte.

Und nun stehe ich hier und schreibe dir: *„Meine Migräne ist weg! Halleluja!“*

Ich freue mich nun auf Jahre mit zwölf Monaten. Meine Heilung habe ich anderen Migräne-Leidenden und auch innerhalb der Familie bezeugt. Warum? Weil der HERR ein äußeres Zeichen gesetzt hat! Wenn die Migräne einfach so verschwunden wäre (selbst wenn der HERR sie weggenommen hätte), wüsste ich es nicht und könnte von dem Wunder nicht Zeugnis geben. **So aber weiß ich, dass er Gebet erhört und kann es weitererzählen.**



Thomas Hansal | Jg. 1966 | verheiratet, 3 Kinder | Karlsbad | Management

MOSES

„Das ist jetzt aber der Gipfel!“ Fast jeder von uns hat diesen Aufschrei der Empörung schon gehört oder gar selbst ausgerufen. Der Gipfel, über den wir Männer hier berichten, ist der Liebesgipfel Gottes zu uns Menschen.

Als ich ein kleiner Junge war, haben sie mir oft ein uraltes Lied vorgesungen:

*„Auf jedem Bergl, da steht ein Kreuz,
es ist nicht schwarz und auch nicht weiß,
es ist kein Marmor und keines Meisters Stolz,
es ist ein Kreuzelein aus schlichtem Holz.“*

Meine geliebte Oma hat es mir oft vorgesungen, oder manchmal auch mein Papa, wenn er gerade nicht betrunken war und seine liebevolle Seite zeigen konnte. Es ist dieser Mann am Kreuz, der mir ein neues Herz geschenkt hat. In der Bibel bittet uns Gott nur um unser Herz, egal wie es darin aussieht:

Gib mir, mein Sohn, dein Herz (Sprüche 23,26 ELB).

Gerne lassen wir uns oben, nach dem Erklimmen eines Berges, fotografieren und feiern. Was aber ist mit unseren Abstürzen, mit all unserem Versagen, wohin gehen wir damit? Weil auch ich dem Mann am Kreuz mein Herz gegeben habe, habe ich nun keine Angst mehr, über meine Ängste zu sprechen, und habe die Freiheit, über alle meine Gefängnisse zu reden.

Gefängnis! Darum geht es um meinen Herzensbeitrag zu diesem wunderbaren Männerbuch.

Ich wurde wieder einmal in ein Gefängnis eingeladen, sollte dort über mein Leben sprechen, den Männern Mut machen. Und wieder einmal meldete sich einer meiner „treuesten Weggefährten“ bei mir: der Zweifel. Den Großteil meines Lebens hatte ich von meinem Vater gehört, dass ich es nie zu etwas bringen und aus mir nie etwas werden würde. 2007 versöhnten wir uns und die Worte von einst verlieren ihre Kraft, sind aber leider immer mal wieder präsent in meinem Leben. So auch an diesem heißen Sommertag, als ich der Einladung der Justizvollzugsanstalt folgte.

Ca. 40 Männer warteten auf mich. Ich hatte etwa zwei Stunden Fahrt vor mir. Der Zweifel machte mir sehr zu schaffen und ich musste an

Moses denken, der einst von Gott einen großen Auftrag bekam, sich selber aber nicht für würdig empfand, der richtige Mann am richtigen Ort zu sein.

So fuhr ich meinem Ziel entgegen und fühlte mich wie Moses. Immer und immer wieder betete ich im Auto, ich sprach laut vor mich hin (seit es Freisprecheinrichtungen gibt, fällt das gar nicht mehr so auf):

„Jesus ich fühle mich wie Moses, ich fühle mich der Aufgabe nicht gewachsen. Was, wenn die Gefangenen gegen mich rebellieren? Wenn ihr Herz nicht erreicht wird? Wenn einer nach dem anderen den Saal verlässt?“ Meine Gedanken malten sich die schrecklichsten Dinge aus. Je näher ich dem Gefängnis kam, desto mehr hielten mich meine Gedanken gefangen.

Hochkonzentriert steuerte ich mein Fahrzeug durch die ländliche, kurvenreiche Strecke, als mir plötzlich eine Dame auf meiner Spur entgegenkam. **Ich hatte keine Chance, ihr auszuweichen, denn neben mir war ein Abgrund.** In letzter Sekunde schaute die Dame nach oben und riss das Steuer in die richtige Richtung – sie hatte wohl in ihr Handy geschaut. Nur äußerst knapp entkamen wir beide einem sehr schweren Unfall. Mein Herz pochte und mein Körper zitterte.

Keine paar Minuten später stand ich vor einer Straßensperrung und einer mir unbekannten Umleitung. Alles kam hier zusammen, meine Zweifel, der Beinahe-Unfall, die Sperrung, und das alles in einer schier unerträglichen Hitze. Aber irgendwie spürte ich, dass mein Besuch geistlich umkämpft war, also war es wichtig und gut, dort hinzugehen. Ich fragte mich durch und kam schließlich pünktlich im Gefängnis an.

Noch ein kleines Gebet auf dem Parkplatz der JVA: *„Gott, danke dass du mich trotz aller Gefahren, Umwege und Zweifel behütet ans Ziel geführt hast. Nun stärke mich, wie du Moses gestärkt hast. Sei an meiner Seite, so wie du Moses beiseite gestanden hast und führe meine Worte. Ich lege mich und meinen Dienst in deine wunderbaren Hände.“*

Ich ging zur Pforte, um mich anzumelden. Nachdem alle Formalitäten erledigt waren, fragte mich der freundliche Beamte, was ich genau mit den Insassen machen würde? In diesem Augenblick wusste ich, dass ich nicht nur zu den Gefangenen sprechen sollte, sondern auch hier und jetzt zu diesem Beamten. Und ich erzählte ihm von meinem alkoholkranken Papa, von der Gewalt, die ich erfahren hatte, und von meinem verzweifelten Streben nach Anerkennung – und von Gottes Liebe, die

letztendlich in der Versöhnung mit meinem Papa gipfelte. Sichtlich berührt zeigte mir der Beamte ein Stück seines Herzens und flüsterte mir fast unter Tränen zu, dass seine Geschichte ähnlich sei, nur dass er nie Versöhnung hatte erfahren dürfen. Ich ließ ihm mein Buch da (obwohl ich wusste, dass er eigentlich keine Geschenke annehmen durfte; ich „vergaß“ es einfach auf seinem Tisch). Sein Herz wurde berührt. Wer weiß, wer dieses Buch noch alles gelesen hat und was aus diesem Beamten noch wurde und wie es heute in seinem Herzen aussieht. Es war eine herzliche Begegnung, die Gott uns beiden schenkte, dessen bin ich mir sicher, trotz aller Zweifel.

Dann ging es weiter ins Innere des Gefängnisses. Die Spannung stieg. Wie viele werden es tatsächlich sein? Wie wird die Stimmung sein? Und wieder diese Zweifel, und wieder fühlte ich mich ein bisschen wie Moses.

Meine Kontaktperson nahm mich in Empfang und wir liefen zum Saal. Ich kam mir vor wie ein Gladiator beim Gang in die Arena. Wie Moses auf dem Weg zum Pharao. Da kam der erste Gefangene. Ich schätzte ihn auf Anfang zwanzig. Ein starker Typ!

„*Servus, ich bin der Michael*“, begrüßte ich ihn freundlich. Ein Lächeln huschte über sein Gesicht und er stellte sich ebenfalls vor: „*Hallo, ich bin Moses!*“

Was? Hatte ich richtig gehört? Oder spielte die Hitze meinen paar Gehirnzellen einen Streich?

„*Wie heißt du?*“, hakte ich nach. „*Moses*“, antwortet er noch einmal, fast schon genervt. *Nein, das gibt's doch nicht ..., ich konnte es kaum glauben.*

Hier im Knast waren Hunderte von Insassen, und der Erste, der sich mir vorgestellt hatte, hieß ausgerechnet Moses. War das zu fassen? Gott hat Humor. Den ganzen Tag über hatte ich mich irgendwie wie Moses gefühlt und das auch Gott gegenüber zum Ausdruck gebracht. Und hier wischte er meine Zweifel mit einem Lächeln weg. Nun hatte ich die hundertprozentige Bestätigung: Gott war mit mir. Und ich bestätige euch allen, dass er auch mit euch ist – mit dir, selbst wenn du daran zweifelst.

So erzählte ich, frei von allen Ängsten, den Männern aus meinem Leben. Mitten aus meinem Herzen berichtete ich, und meine Worte trafen ihre Herzen. Es wurde geweint, obwohl es ein ungeschriebenes Gesetz

im Knast gibt, dass man dort nicht weint. Im Anschluss an meinen Vortrag lagen manche von ihnen in meinen Armen und flüsterten mir Tiefes aus ihrem Herzen in mein Ohr. Sie erzählten mir von ihren Verletzungen, ihren Sehnsüchten und von ihrer Schuld. Einer weinte in meinen Armen und erzählte mir, wie er zum Mörder geworden war.

Dies war der Gipfel des Vertrauens, der Liebe, der Zusage Gottes, dass er in unserer Schwachheit seine Stärke zeigen möchte. Selbst die Angestellten der JVA zeigten sich berührt und bedankten sich bei mir. Doch den Dank gebe ich an Jesus weiter, an wen sonst? Alles, was ich bin, habe oder kann, ist von ihm. Das Kreuz ist der Gipfel seiner Liebe.

Ach ja, Moses erzählte mir im Anschluss, dass er seine Schuld sehr bereute und zu Hause seine Frau und sein Kind auf ihn warteten, und dass er ein neues Leben anfangen wolle.

Dies war die Geschichte von meiner Begegnung mit Moses, meinen Zweifeln, einem Beinahe-Unfall, von vielen Tränen und Umrarmungen und von Gottes unfassbarer Liebe sowie seinem Humor an einem heißen Sommertag, an dem ich erfüllt, dankbar und überreichlich beschenkt das Gefängnis wieder verlassen durfte.

Manchmal sind wir gefangen, obwohl wir frei sind, und manche sind frei obwohl sie gefangen sind. Jesus spricht: *„Wen ich frei mache, der ist wahrhaft frei.“*



Michael Stahl | Jg. 1970 | verheiratet | 2 Kinder | Bopfingen | Redner, Motivationstrainer, Gewaltpräventionsberater, Buchautor, Trainer für Selbstverteidigung | www.protactics-stahl.de

Wenn Gott uns formt

In unserer hoffnungslos verweichlichten Gesellschaft hält man verzweifelt Ausschau nach „Männern mit Rückgrat“, sie scheinen vom Aussterben bedroht zu sein. Wann sind denn Männer noch Männer? Sind sie es, wenn sie einen jungen Löwen in Stücke reißen, wie Simson? Wenn sie todesmutig auf dem Wasser laufen, wie Petrus? Oder wenn sie dem Staatsoberhaupt das Gericht Gottes ankündigen, wie Elia?

Meist wird bei den heroischen Geschichten vergessen, dass ihnen eine Zeit der „Formung“ vorausging. Das klingt lustig. Ist es aber nicht.

Wenn Gott mit uns Pläne hat, beginnt es vielleicht – wie bei mir – mit dem euphorischen Gebet: *„Herr, mach mich zu einem nützlichen Werkzeug!“* Wenn man dann merkt, wie Gott auf ein solches Gebet reagiert, folgt die Ernüchterung auf dem Fuße. Vielleicht stand man in der Erwartung, jetzt würde die Belohnung gleich vom Himmel regnen, weil man so fromm gebetet hat. Stattdessen passiert das Gegenteil. Das ist es, was auch ich erlebte.

Ich war Drucker, 28 Jahre lang. Kein Job, um den ich mich gerissen hätte. Aber als Abbrecher des Gymnasiums in der zehnten Klasse und aufgrund von dramatischem Mangel an Ausbildungsplätzen nahm ich, was frei war. Also druckte ich; für die Frau; für die Kinder; für die Familie. Man ist ja „fromm“. Und man ist Christ – jedenfalls am Sonntag. Doch irgendwann, nach 25 Jahren, wurde mir schlagartig klar: *„Mir läuft die Zeit weg!“* Und dann? Gläubig? Ja! Heilsgewissheit? Ja! Fester Platz in der Christengemeinde? Ja, doch! Aber ist das wirklich alles? Will der Gott, der dir unter Einsatz seines sündlosen Lebens Rettung schenkte, nicht mehr von dir, als „Schule, Ehe, Arbeit, Rente, Kiste“?

In dieser Zeit begann ich mit dem „kritischen“ Gebet: *„Herr, mach mich zu einem nützlichen Werkzeug!“* Von da an erlebte ich die Hölle auf Erden. Ich verstand nicht, warum. Ich „beichtete“ einem geschätzten Bruder und Jugendfreund, was ich betete. Ein humorvoller Freund. Sein immer verschmitzt grinsendes Gesicht wurde ernst, und er raunte: „Gefährliches Gebet!“. Langsam dämmerte es mir: Wenn Gott dich beim Wort nehmen soll und du willst ein nützliches Werkzeug im Reich Gottes sein, dann darfst du kein Eigenleben haben.

Die Arbeit in der Druckerei wurde zur Qual. Die wirtschaftliche Situation war schwer. Egal, was schief lief, plötzlich war ich an allem

schuld, nach 18 Jahren guter Arbeit im gleichen Familienbetrieb. Jeden Morgen quälte ich mich mit Bauchschmerzen zur Arbeit. Auch meine Familie litt unter meiner Niedergeschlagenheit.

Satan kommt dann ganz unscheinbar: „*Hör einfach auf mit dem blöden Gebet, dann läuft es wieder!*“ Ich blieb bei meinem Gebet. Und es ging noch weiter runter, bis ich tagelang Fußboden schrubbte. Ich war mit meinen Nerven endgültig am Ende.

Als Drucker hatte ich schon vor Jahren begonnen, meiner heimlichen Leidenschaft zu frönen und zu schreiben. Als leidenschaftlicher Angler schrieb ich Angelberichte und Fachartikel für Deutschlands größtes Angelmagazin, die Fisch & Fang. Da wurde ich ohne jede Absicht plötzlich ziemlich gefragt. Mein Traum war, das hauptberuflich zu machen, aber Gott hatte einige Jahre zuvor einen Riegel vorgeschoben. Jetzt aber liefen wie aus dem Nichts alle Stränge in eine Richtung. Die Redaktion rückte von der Bedingung ab, ich müsse dafür nach Koblenz ziehen. „Vollzeit Homeoffice“, lautete der neue Deal. Das war auch Teil MEINES Deals mit Gott: *Wenn das klappt, habe ich die Möglichkeit, tausenden von Anglern, die niemals eine Kirche aufsuchen würden, das Wort Gottes zu predigen, denn als Selbstständiger könnte ich meine Zeit selber planen.* Und Gott gab Gelingen für das Vorhaben. Er nutzte meine ungewollte Popularität, um sein Evangelium an Naturmänner weiterzugeben.

Meine beruflichen Fachseminare für Angler gestaltete ich in eine kostenlose Kurzform um, einschließlich eines gemeinsamen Essens. Einzige

