

Franz Kogler
Wolfgang Schönleitner

KRAFT STOFF

WAS
MÄNNER
STÄRKT



TYROLIA



Franz Kogler / Wolfgang Schönleitner (Hg.)

Kraftstoff



Franz Kogler
Wolfgang Schönleitner

KRAFT
STOFF
WAS MÄNNER STÄRKT

Herausgegeben
von der Katholischen Männerbewegung und dem
Bibelwerk Linz

Tyrolia-Verlag · Innsbruck-Wien

Der Druck dieses Werkes wurde unterstützt vom „Verein zur Förderung der Katholischen Männerbewegung der Diözese Linz“ und dem Verein „Freunde des Bibelwerkes Linz“.



Mitglied der Verlagsgruppe „engagement“

2019

© Verlagsanstalt Tyrolia, Innsbruck

Umschlaggestaltung: stadthaus 38, Innsbruck

Layout und digitale Gestaltung: Tyrolia-Verlag

Druck und Bindung: L.E.G.O., Vicenza

ISBN 978-3-7022-3790-5 (*gedrucktes Buch*)

ISBN 978-3-7022-3821-6 (*E-Book*)

E-Mail: buchverlag@tyrolia.at

Internet: www.tyrolia-verlag.at

INHALT

| | |
|---------------------------------|-----|
| Vorwort | 7 |
| Lebenshunger | 11 |
| Sexuelle Energie | 21 |
| Aggressive Kraft | 31 |
| Männerfreundschaft | 41 |
| Welt gestalten | 51 |
| Macht | 61 |
| Neu starten | 71 |
| Materielle Sicherheit | 81 |
| Grenzen der Leistung | 91 |
| Anfänger sein | 101 |
| Mein Schatten | 111 |
| Auf der Suche | 121 |
| Der freie Mann | 131 |
| Wild sein | 141 |
| Aus der Rolle fallen | 151 |
| Nachwort | 161 |
| Quellenverzeichnis | 163 |
| Autoren | 165 |
| Redaktionsteam | 168 |

VORWORT

Ehrliche Gespräche unter Männern sind selten. Aber es gibt Begebenheiten, an die wir uns gerne zurückerinnern. Mancher ist im Schutz der Dunkelheit am Lagerfeuer beim Knistern der Flammen über das wirklich Wichtige im Leben ins Gespräch gekommen. Andere haben bei der Arbeit im Freien, beim Unterwegssein in der Natur oder beim Sport ihrem Gesprächspartner das Herz geöffnet. Wieder andere finden in der Stille, im Gebet oder in der Meditation Wege zu ihren inneren Kraftquellen.

Männer erzählen immer wieder, wie wohltuend sie diese Momente erlebt und wie stärkend sie ein offenes Gespräch unter Männern erfahren haben. Kraftstoff für diese Erfahrungen ist die wunderbare Verbindung von ehrlichem Austausch und sinnstiftender Tätigkeit.

Männern die Werkzeuge und Zutaten zur Herstellung ihres eigenen Lebenskraftstoffs in die Hand zu geben, das ist der Entstehungsgedanke für dieses Buch. Erfahrene Männer erzählen darin in fünfzehn Kapiteln von ihren Lebenserfahrungen.

Erfolg und Scheitern, Zweifel und Stolz, Angst und Mut, Ratlosigkeit und Zuversicht werden ungeschminkt vor den Vorhang geholt. Als Mentoren geben hier Männer ihre Impulse und Gedanken aus Politik, Gesellschaft

und Literatur weiter. Die ausgewählten biblischen Erzählungen verdichten diese Gedanken und bringen uns in Kontakt mit dem Heiligen. In traditionellen Psalmengebeten und modernen Gebetsformen werden Sie als Leser angeregt, Ihr Leben ins göttliche Licht zu stellen. Die „Impulse für mich“ und die „Impulse mit anderen“ regen zum Aktivwerden und zum Handeln an.

Unsere praktischen Erfahrungen zeigen deutlich, dass ein kleiner Impuls, ein Zitat oder ein Gebet reicht, um mit Männern über das, was sie im Leben stärkt, ins Gespräch zu kommen. Mit diesem Buch geben wir Ihnen einen Anstoß, sich kraftvoll mit Ihrem Mannsein auseinanderzusetzen.

*Wolfgang Bögl, Christoph Enzinger, Rainer Haudum,
Franz Kogler, Wolfgang Schönleitner*

Lesehinweise

Sie können die Kapitel dieses Buches der Reihe nach lesen. Wir empfehlen aber, dort anzufangen, wo es Sie inhaltlich hinzieht. Lesen Sie quer, nehmen Sie einzelne Elemente der Kapitel heraus, überspringen Sie andere oder verändern Sie die Lesereihenfolge innerhalb der Kapitel, wie es Ihnen beliebt.

Nützen Sie das Buch als Nachschlagewerk für Aktivitäten in der Männerrunde oder zur persönlichen Besinnung und Meditation. Legen Sie es unter den Kopfpolster, nehmen Sie es in die Wildnis mit oder schenken Sie es einem Freund.



LEBENSHUNGER

„Eines gebe ich dir heute mit auf den Weg: Nimm alles genau wahr, in dir und um dich herum, alles andere wird sich fügen.“ Dieser Rat hat mein Leben verändert.

Was war passiert? Mit 21 Jahren erlebte ich meine erste Lebenskrise. Eine Liebesbeziehung war in Brüche gegangen. Dieser Verlust führte mich in eine existentielle Sinnkrise. Plötzlich stellte das Leben Fragen, die ich so noch nie gehört hatte. Was trägt mich? Wofür lohnt es sich zu leben? Was stillt meinen Hunger nach Leben und Lebendigkeit?

Ich machte mich auf die Suche nach Antworten. Ein Studienortswechsel: auf nach Salzburg! Dort angekommen, stieß ich auf eine unerwartete Spur in meinem Leben – ich fand einen spirituellen Begleiter. Ich erinnere mich noch sehr genau an das erste Gespräch. Meinem Begleiter erzählte ich von dem, was mich aus der Bahn geworfen hatte, vom Verlust der Beziehung und von der Leere, die sich aufgetan hatte. Es tat einfach gut, dass mir jemand zuhörte. Bei der Verabschiedung dann dieser Rat: „Eines gebe ich dir heute mit auf den Weg: Nimm alles genau wahr, in dir und um dich herum, alles andere wird sich fügen.“

Mit diesen Worten habe ich mich auf den Weg gemacht. „Nimm genau wahr, mit allen Sinnen, sei achtsam, sei aufmerksam, lebe bewusst.“ Dieses Motto ist zu

einer Grundhaltung geworden, die mich und mein Leben seither begleitet.

Es ist auch die Grundhaltung in der Beziehung zu meinem Körper geworden. Den Körper wahrnehmen und spüren habe ich damals gelernt. Bis zu meiner Krise war ich im Leistungssport (Tischtennis und Tennis) sehr erfolgreich. Im Vordergrund stand die Unterwerfung des Körpers unter das Diktat des Leistungs- und Optimierungsprinzips. Ein Prinzip, welches im Leben von Männern oft im Vordergrund steht. Dieses führt jedoch häufig zu einer Entfremdung. Die Folge ist, dass der Körper wie eine Maschine gesehen wird, die Leistung zu erbringen hat. Ein Wechsel vom Leistungsmodus in den Modus einer Beziehung zum eigenen Körper tut Leib und Seele gut. Deswegen versuche ich in meinen Kursen zu vermitteln, dass es wichtig ist, seinen Körper zu spüren, aus dem Spüren heraus zu entscheiden, was ihm guttut und was er gerade braucht. Hilfreich ist mir dabei die Genussformel: Ich spüre und weiß, was mir guttut. – Ich nehme mir Zeit und genieße mit allen Sinnen. – Ich kenne mein Maß und weiß, wann es genug ist.

ZUM NACHDENKEN

Jedes Bad ist eine leibliche Wiedergeburt.

Demokrit (460/459–um 371 v. Chr.), griechischer Philosoph

*Die Gesundheit zu erhalten: Nicht bis zur Sättigung
essen, sich vor Anstrengungen nicht scheuen!*

Hippokrates (um 460–um 370 v. Chr.), griechischer Arzt

*Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust
hat, darin zu wohnen.*

Teresa von Ávila (1515–1582), Mystikerin und Kirchenlehrerin

*Wenn wir wollen, dass alles so bleibt, wie es ist, muss
sich alles ändern.*

*Giuseppe Tomasi di Lampedusa (1896–1957),
italienischer Schriftsteller*

*Manche fragen den Hörenden, ob er denn das alles
behalte. Genauso geistreich könnten sie auch den
Essenden fragen.*

Hermann Sendelbach (1894–1971), deutscher Dichter

AUS DER BIBEL

Da brachten sie zu Jesus einen, der taub war und stammelte, und baten ihn, er möge ihm die Hand auflegen. Er nahm ihn beiseite, von der Menge weg, legte ihm die Finger in die Ohren und berührte dann die Zunge des Mannes mit Speichel; danach blickte er zum Himmel auf, seufzte und sagte zu ihm: Effata!, das heißt: Öffne dich!

Sogleich öffneten sich seine Ohren, seine Zunge wurde von ihrer Fessel befreit und er konnte richtig reden.

Jesus verbot ihnen, jemandem davon zu erzählen. Doch je mehr er es ihnen verbot, desto mehr verkündeten sie es. Sie staunten über alle Maßen und sagten: Er hat alles gut gemacht; er macht, dass die Tauben hören und die Stummen sprechen.

Markusevangelium 7,32-37

GEBET

Wie der Hirsch lechzt nach frischem Wasser,
so lechzt meine Seele, nach dir, Gott.

Meine Seele dürstet nach Gott,
nach dem lebendigen Gott.
Wann darf ich kommen
und erscheinen vor Gottes Angesicht?

Meine Tränen sind mir Brot geworden bei Tag und
bei Nacht; man sagt zu mir den ganzen Tag: Wo ist
dein Gott?

Ich denke daran und schütte vor mir meine Seele
aus:

Ich will in einer Schar einherziehn.
Ich will in ihr zum Haus Gottes schreiten,
im Schall von Jubel und Dank
in festlich wogender Menge.

Was bist du bedrückt, meine Seele,
und was ächzt du in mir?

Harre auf Gott;
denn ich werde ihm noch danken,
der Rettung meines Angesichts und meinem Gott.

aus Psalm 42

GEBET

Ich stelle mich aufrecht hin.

Jeden Morgen stehe ich auf – und stelle mich dem Leben.

Ich kreuze die Arme vor der Brust.

Ich danke dir, Gott, für meinen vielseitigen Körper!

Ich forme die Hände zu Schalen.

Ich bin bereit zu empfangen und bereit zu geben.

Ich strecke die Arme zur Seite mit den Handflächen nach oben.

So öffne ich mich diesem Tag, mit allem, was er für mich bereithält. Alles Schöne, alles Schwere – alles, was kommt, darf sein!

Ich verneige mich.

In Achtung und Ehrfurcht verneige ich mich vor dir, mein Gott, vor diesem Tag, vor meinen Mitmenschen.

Ich richte mich auf.

Ich beginne den Tag in deinem Namen, im Namen des Vaters ...

IMPULS FÜR MICH

- ♂ Treibe Sport! Besonders geeignet sind Sportarten, bei denen du deinen Körper und dich spüren kannst und du immer in Bewegung bleibst, wie z. B. Langlaufen, Aikido, Fitness-Boxen, Contact Improvisation.
- ♂ Verbinde dir die Augen und bewege dich ca. zehn Minuten durch deine Wohnung. Verrichte dabei alltägliche Tätigkeiten.
- ♂ Bewege dich ausschließlich rückwärts durch deine Wohnung.
- ♂ Lege einen Fasttag ein. Jeder Mensch kommt mühelos einen Tag lang ohne feste Nahrungsaufnahme aus – an einem stressigen Arbeitstag passiert dies oft ganz von selbst. Mache es jedoch bewusst, nicht um abzunehmen, sondern um deinen Körper und seine Bedürfnisse wahrzunehmen. Das Trinken von Wasser oder von Tee ist wichtig und soll bewusst geschehen.

IMPULS MIT ANDEREN

Die Natur und die Begegnung mit der Natur können unseren Lebenshunger nach der Schöpfung und dem Schöpfer stillen.

♂ Mit einer Männergruppe unternehme ich eine Schöpfungswanderung. Ich suche einen Weg, der mir besonders gefällt und den ich gerne mit anderen teilen möchte.

Nach einer Wegstrecke lade ich die Gruppe bei einem besonders schönen Wegabschnitt ein, im Schweigen den Weg mit allen Sinnen zu gehen. Wir lassen uns dafür eine gute Stunde Zeit, den Weg miteinander im Schweigen, mit offenen Sinnen zu gehen. Bei einer Rast reden wir über unsere Erfahrungen.



SEXUELLE ENERGIE

Ich tanze auf dem Ball mit einer für mich äußerst anziehenden Frau. An meiner Brust spüre ich ihren weichen Busen. In meiner Fantasie tanze ich mit ihr hinter die Bühne. Es ist dunkel und wir sind allein. Vorsichtig küsse ich ihren Hals. Sie macht die Beine breiter und meine Hand gleitet unter ihr kurzes Kleid zwischen die Schenkel ...

Sei ehrlich, mit wie vielen Männern hast du schon offen und ehrlich über deine ganz persönliche Sexualität, deine Fantasien, dein Verlangen, auch deine Schuldgefühle gesprochen? Und deshalb wird wohl in keinem Bereich so viel gelogen, geflunkert, über- und untertrieben wie in der männlichen Sexualität.

Schuldgefühle haben wir immer, denn zur christlichen Sexualität gehört unumstößlich die Treue; die Evolution jedoch verlangte vom Mann, seine Gene so oft wie möglich weiterzugeben, und das steckt wohl noch immer in uns Männern. Treulosigkeit beginnt nicht erst beim Fremdgehen, sondern beim Begehren der Ehefrau seines Nächsten, so die Bibel. Wenn das so ist, dann soll sich jemand finden, der den ersten Stein wirft.

Ohne Sexualität gäbe es kein Leben! Die Verbindung zwischen zwei Menschen wird auch durch Sex und Befriedigung hergestellt.

Lustvoller Sex ist einer der schönsten Genüsse des Lebens. Es darf uns daher nicht wundern, dass der Sexual-

trieb unser Leben ständig beeinflusst, ja unser Denken manchmal dominiert.

Welche Urgewalt die Sexualität, der Drang, sich körperlich zu vereinigen, sich fortzupflanzen, hat, zeigt uns die Natur in beeindruckender Weise. Welche unbändige Kraft strahlt ein röhrender Hirsch in der Brunft aus, und nichts kann ihn davon abhalten, das weibliche Geschlecht zu beeindrucken. Auch wir sind ein Teil der Schöpfung Gottes und diese Schöpfung soll weiterbestehen.

Es fällt uns Männern schwer, unser Verlangen ständig kontrollieren zu müssen, aber unser Verstand sagt uns, dass es nicht anders geht. Wir dürfen uns nicht wie ein röhrender Hirsch benehmen. Ich glaube, es gibt keine allgemein gültige Regel, was unsere ganz persönliche Sexualität angeht. Die Grenze jedoch ist auf alle Fälle dort, wo die Würde deiner oder deines Nächsten in irgendeiner Art und Weise beeinträchtigt wird.

Ein Priester, der sein ganzes Leben zölibatär gelebt hat, sagte mir, dass es mit zunehmendem Alter leichter wird. Ich will ihm glauben und denke mir, das wäre nicht schlecht. Aber ganz möchte ich nie auf Sex verzichten.

ZUM NACHDENKEN

*Auch in den Geschlechtsteilen blüht die Vernunft, so-
dass ein Mensch weiß, was er zu tun und lassen hat.
Daher hat er Genuss an diesem Werk!*

Hildegard von Bingen (1098-1179), katholische Heilige

*Manchmal treiben wir es furchtbar wild, doch meistens
ganz normal und manchmal sind wir direkt fromm!*

*Wolfgang Ambros (*1952), Austropop-Legende*



Die zwei Typen von Männern.

NACHWORT

Als ein Mitglied des Redaktionsteams im Winter 2017 mit der Idee zur Gestaltung eines Männerbreviers im Bibelwerk Linz anklopfte, begann der Weg einer besonderen Zusammenarbeit. Dass aus der Ursprungsidee weit mehr als ein Buch zur Gestaltung der persönlichen Gebetspraxis wurde, ist das Ergebnis eines Entwicklungsprozesses, der charakteristisch ist für Männergruppen. Männer realisieren sich gerne in Projekten: ein gemeinsames Ziel, Grenzen, Regeln und Entscheidungen; delegierte Verantwortung, wertschätzende Kritik, Mut zum Widerspruch, Gelassenheit bei Nebensächlichem; getragen von geerdeter Spiritualität und einem Geist, der gestalten will.

Ein besonderer Dank gilt deshalb den Autoren der Beiträge, die ihre persönlichen Erfahrungen zur Verfügung gestellt haben und teils bereitwillig, teils mit gehörigem Widerspruch auf unsere redaktionellen Einwände reagiert haben.

Wenn Ihnen das Buch gefallen hat, Sie mehr davon lesen oder das Buch weiterempfehlen wollen:

kraftstoff.dioezese-linz.at

Informationen und Kontakte zu Männergruppen, ein weiterer Bonus-Beitrag, Texte, Impulse, Zitate und Lieder erwarten Sie dort.

QUELLENVERZEICHNIS

Fotos

Alle Fotos stadthaus 38, außer:

Seite 20: Vinicius Costa (pexels)

Seite 40: Tyler Nix (unsplash)

Seite 140: Oliver Sjöström (pexels)

Seite 150: Ingrid Penner © www.bibelwerklinz.at

Umschlagklappe: Diözese Linz / Maria Appenzeller

Zitate

Seite 74: Hermann Hesse, aus: Das Glasperlenspiel,
© Suhrkamp Verlag, Berlin 2012, 7. Auflage, Seite 43.

Seite 114: Richard Rohr in seinem Blog am 11.9.2017

Seite 124: Antoine de Saint-Exupéry, aus: Der kleine Prinz,
Karl Rauch Verlag, Düsseldorf 2015, 62. Auflage, 24. Ka-
pitel

Seite 127: Antoine de Saint-Exupéry, aus: Die Stadt in der
Wüste, Karl Rauch Verlag, Düsseldorf 2009, Neuausgabe,
Kapitel 213, Seite 694

Seite 144: Jim Brandenburg, aus: Bruder Wolf. Das verges-
sene Versprechen, © Tecklenborg Verlag, Steinfurt 2000,
2. Auflage, Seite 8–9

Cartoons

Seite: 24, 34, 54, 84, 154: Miriam Wintereder,
miriam.wintereder@posteo.de; © www.bibelwerklinz.at

Bibelzitate

Die Bibelzitate sind entnommen aus der Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, vollständig durchgesehene und überarbeitete Ausgabe. © 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart. Alle Rechte vorbehalten.

AUTOREN

Mag. Johannes Brandl, *1972 im Mühlviertel, Studium der Theologie und Sozialwirtschaft, wohnt in Molln, verheiratet, vier Kinder, arbeitet als Geschäftsführer bei der SPES Zukunftsakademie in Schlierbach (www.spes.co.at); Seite 151–159: Aus der Rolle fallen.

Dr. Helmut Eder, *1966 in St. Johann i. T., hat Theologie und Religionspädagogik in Salzburg studiert, arbeitet als Obdachlosenseelsorger und Pfarrassistent in Linz, verheiratet, drei Töchter; Seite 141–149: Wild sein.

DI Christoph Enzinger (siehe Seite 168); Seite 101–109: Anfänger sein; Seite 111–119: Mein Schatten.

Mag. Matthäus Fellinger, *1955 in Grieskirchen, studierte Theologie in Linz und Graz, wohnt in Goldwörth a. d. Donau, verheiratet, drei Töchter, Chefredakteur der KirchenZeitung Diözese Linz; Seite 131–139: Der freie Mann.

Mag. Johannes Hessler, *1966 in NÖ, Studium der Sportwissenschaften in Wien und Salzburg, von 1994 bis 2013 Benediktinermönch im Europakloster Gut Aich, als Mitarbeiterseelsorger im Ordensklinikum Linz tätig (www.johko.at); Seite 11–19: Lebenshunger.

Dr. Markus Hofer, *1957 in Dornbirn (Vorarlberg), Studium der Philosophie, Theologie, Germanistik

und Kunstgeschichte, verheiratet, langjähriger Leiter des Männerbüros der Katholischen Kirche Vorarlberg; Seite 41–49: Männerfreundschaft.

Josef Hölzl, MSc *1961 in Linz, arbeitet in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Männerberatung und Tätertherapie, verheiratet, zwei Söhne, lebt in Linz (www.beziehungleben.at); Seite 31–39: Aggressive Kraft.

Mag. Christian Kuster, *1965 in Klagenfurt a. W., Religionslehrer, Buchautor, Männerseelsorger, verheiratet, zwei Kinder, wohnhaft in Großkarolinenfeld (www.christiankuster.de.to); Seite 71–79: Neu starten.

Andreas Oshowski, *1965 in Rheinhausen (D), Supervisor ÖVS, Organisationsentwickler, Privatdozent für Ethik und Diözesanreferent der Kath. Männerbewegung Salzburg, verheiratet, zwei Söhne (www.gipfelvision.de); Seite 61–69: Macht.

Dr. Herbert Seiringer, *1964 in Timelkam, Amtstierarzt, verheiratet, drei erwachsene Kinder, lebt in Timelkam, ständiger Diakon mit Zivilberuf; Seite 21–29: Sexuelle Energie.

Dr. Adolf Trawöger, *1960 in Laakirchen, Bischofsvikar für Orden, Rektor des Bildungshauses Schloss Puchberg, Begleiter von Pilgerfahrten und Wüstenreisen, wohnhaft in Puchberg/Wels; Seite 121–129: Auf der Suche.

- Mag. Josef Wallner**, MAS, * 1961 in Steyr, hat in St. Pölten, Wien und Jerusalem Theologie studiert, arbeitet als Redakteur bei der KirchenZeitung Diözese Linz, wohnt in Blindenmarkt (NÖ), verheiratet, drei Kinder; Seite 91–99: Grenzen der Leistung.
- Mag. Martin Wintereder**, * 1960 in Timelkam, Regionalkoordinator der Caritas, Dekanatsassistent, verheiratet, vier erwachsene Kinder, engagiert in der Erwachsenenbildung, PGR Obmann in Neukirchen am Walde; Seite 51–59: Welt gestalten.
- Mag. Bernhard Zopf**, * 1978 in Schärding, Studium der Theologie in Linz, arbeitet als theologischer Referent in Linz, wohnt in Feldkirchen/D., verheiratet, drei Söhne; Seite 81–89: Materielle Sicherheit.

REDAKTIONSTEAM

Mag. Wolfgang Bögl, *1968 in Ried/Innkreis, verheiratet, vier Kinder, Theologischer Assistent der KMB; Ehe-, Familien- und Lebensberater mit Schwerpunkt Männerberatung, Mediator; lebt in Altenberg/OÖ.

DI Christoph Enzinger, *1969 in Salzburg, Informatikstudium, arbeitet in Wien und Linz, wohnt in Katsdorf/OÖ, verheiratet, zwei Kinder. Auf der Suche nach männlicher Spiritualität fand er Gleichgesinnte, die ein Impuls- und Aktionsbuch für Männer realisierten.

Mag. Rainer Haudum, *1981 in Linz, Theologe und Seelsorger, wohnt in Leonding, geschieden, drei Kinder; in einer Beziehung und lebendig am Lagerfeuer, in Wald und Wildnis sowie beim Schreiben von Texten.

Dr. Franz Kogler, *1958 in Adlwang/OÖ, leitet seit 1991 das Bibelwerk Linz, verheiratet, drei studierende Kinder, lebt in Scharnstein/OÖ. Zentrales Anliegen ist ihm, Glaubensfragen zu erden und mit dem konkreten Leben zu verbinden (www.bibelwerklinz.at).

Mag. Wolfgang Schönleitner, *1978 in Linz, ist seit 2012 Abteilungsleiter der Katholischen Männerbewegung, verheiratet, zwei Töchter. Als Vater-Kind-Referent versteht er sich als Impulsgeber für gelingende Vater-Kind-Beziehungen (kmb.dioezese-linz.at).

Oft genug reicht ein kleiner Impuls, ein Zitat oder ein Gebet, um mit Männern über das, was sie im Leben stärkt, ins Gespräch zu kommen. Mit diesem Buch geben Männer in persönlich gehaltenen Beiträgen Anstöße zu Körperlichkeit, Beziehungen, Leistung, Sinn und Rollenbild. Impulse aus der Literatur, Texte aus der Bibel und Gebete, die für eine geerdete Spiritualität stehen, ergänzen dieses kraftvolle Männerbuch, das zu Aktivitäten für sich selbst oder in der Gruppe anregt.

