

Marc Waidelech

HELDEN



**Wie aus Jungs Männer und
aus Männern Helden
werden**

SCHMIEDE

SCM

Hänsler

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

© 2019 SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-haenssler.de · E-Mail: info@scm-haenssler.de

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006
SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Witten/Holzgerlingen.

Weiter wurde verwendet:
Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM R.Brockhaus in der
SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen.

Gesamtgestaltung und Illustrationen: Erik Pabst, www.erikpabst.de
Druck und Bindung: Finidr s.r.o.
Gedruckt in Tschechien
ISBN 978-3-7751-5886-2
Bestell-Nr. 395.886

Inhalt

Einleitung	13
Von leeren Worten und sinnvollen Sachen	15



WIE HELDEN GEBOREN WERDEN

01 – Charakterwachstum – eine Entscheidung	17
02 – Was Helden glauben	19
03 – Wie Helden diese große Welt verändern	22
04 – Helden sind Träumer	25
05 – Helden träumen grenzenlos	27
06 – Der Held und der Wolf	29
07 – Elefanten und die Macht der Gedanken	31
08 – Helden predigen zu sich selbst	33
09 – Der König deines Lebens bist du	35
10 – Helden säen bewusst und ernten reich	37
11 – Helden betrachten das Leben vom Ende her	39
12 – Ein göttlicher Moment im Müllberg	41
13 – Heldenhaft leben: Simon	44



STARTSCHUSS FÜRS HELDENTRAINING

14 – Das Heldentraining beginnt	49
15 – Helden tun etwas!	50
16 – Helden sind Leiter, keine Mitläufer	52
17 – Helden haben eine eigene Meinung	54
18 – Helden sind im Kleinen treu	55

19 – Helden trainieren Selbstlosigkeit	58
20 – Helden trainieren Mut	60
21 – Helden schaffen sich Rituale	61
22 – Helden trainieren Disziplin	63
23 – Helden trainieren ihren Fokus wie Ninjas	65
24 – Helden brauchen keine Ausreden	68
25 – Helden fürchten sich nicht davor, Fehler zu machen	70
26 – Helden wissen, wann sie Grenzen überschreiten müssen	72
27 – Ein Held bemerkt, wann er einen größeren Topf braucht	76

28 – Heldenhaft leben: Stefan 78



BEZIEGUNGSHELDEN

29 – Alle anderen sind nicht doof	85
30 – Helden nehmen ihre Familie nicht für selbstverständlich	88
31 – Wodurch Dinge ihren Wert bekommen	90
32 – Gemeinsam einsam	93
33 – Helden sind smart mit ihrem Smartphone	96
34 – Helden investieren Zeit und Kraft in echte Freundschaften	99

35 – Heldenhaft leben: Nathan 101

36 – Helden vermeiden es zu lästern	105
37 – Wie man Freunde gewinnt	106
38 – Helden kennen die drei Stufen des Alkohols	108
39 – Wahrheit steht über Gefühl	110
40 – Wie Helden mit Frauen umgehen	112
41 – Helden und die Pornografie	115
42 – Der Held und die Liebe	120
43 – Die Checkliste	123

44 – Die Kriterien, nach denen Frauen ihre Ehemänner aussuchen	126
45 – Helden kennen die fünf Sprachen der Liebe	128
46 – Heldenhafte Kommunikation	130
47 – Sollte ein Held heute noch heiraten?	132
48 – Ein Plädoyer für das Leben	134



HELDEN IM ALLTAG

49 – Helden suchen sich gute Ratgeber	139
50 – Kopf hoch – Brust raus!	141
51 – Du bist reich!	143
52 – Ein Held weiß, dass man Glück kaufen kann	145
53 – Das Einmaleins des Umgangs mit Geld	146
54 – Die drei Stufen des Geldverdienens	150
55 – Rattenfänger und das leicht verdiente Geld	152
56 – Keine zweite Chance für den ersten Eindruck	155
57 – Bitte lächeln!	156
58 – E.F.H.	158
59 – Blinde Flecken Teil 1: Abgefahrene Reifen	160
60 – Blinde Flecken Teil 2: Kippengestank	162
61 – Wozu in aller Welt soll Vergebung gut sein?	164
62 – Welcome to the jungle	168
63 – Wie Helden ihren Würdekreis bewahren	171
64 – Heldenhaft leben: Michael	175
65 – Über Rechtschreibung und verborgene Talente	179
66 – Vom Verhältnis von Begabung und Fleiß	181
67 – Helden brauchen keine Schule, um zu lernen	183
68 – Helden lesen Bücher	185

69 – Ein Held weiß, wie er Ziele setzt	187
70 – Helden trainieren ihr Gehirn	188

71 – Heldenhaft leben: Horst 190

72 – Wenn du dich mit Schrott füllst, kommt auch Schrott heraus	194
73 – Helden kümmern sich um ihren Motor	195
74 – Helden und die Einschaltquote	199
75 – Warum Helden die Demokratie lieben	201



HELDENTRAINING FÜR FORTGESCHRITTENE

76 – Lebensphasen	207
77 – Teenager gibt es nicht	210
78 – Willkommen in der Matrix	213
79 – Von Gruppenzwang und Herdentrieb	215
80 – Helden bestimmen, wovon sie sich prägen lassen	218
81 – Wie Helden Probleme lösen	220
82 – Wie Helden unmögliche Probleme lösen	222
83 – Von Palmen und der Last des Lebens	225
84 – Wenn Helden kämpfen	227
85 – Ein Held und vier Panzer	229
86 – Von Pferdestärken und Erfolg	230
87 – Helden hören die leise innere Stimme	233
88 – Menschlichkeit gewinnt	235
89 – Gib niemals, niemals, niemals, niemals auf!	238
90 – Das Geheimnis der Initiation	240
Nachwort	246
Danksagung	248
Anmerkungen	250



H
S

WIE HELDEN
GEBOREN WERDEN

01 CHARAKTERWACHSTUM – EINE ENTSCHEIDUNG

Ich war gerade einmal achtzehn Jahre alt, als ich von einer der wichtigsten Entscheidungen hörte, die ein Mann in seinem Leben treffen sollte. Waren es bisher hauptsächlich Computerspiele, Filme oder Fernsehsendungen, die meine Gespräche und Tage gefüllt hatten, langweilten mich diese Dinge mittlerweile zunehmend. Ich sehnte mich nach etwas Sinnvollerem, mehr als nur Smalltalk-Gelaber.

So fing ich an, den Menschen in meinem Freundeskreis immer mal wieder Fragen zu stellen, die ich bisher nicht gestellt hatte. Zum Beispiel Simon, diesem neuen Freund, der mir irgendwie imponierte. Während wir eines Tages gemeinsam rumhingen, fragte ich ihn beiläufig: »Hey Simon, sag mal, was sind eigentlich deine Ziele für die nächsten Jahre?«

Seine Antwort kam ebenso unvorbereitet, wie meine Frage gedacht war: »Ich will bis zu meinem dreißigsten Lebensjahr in meinen Charakter investieren.«

Darauf war ich nicht gefasst gewesen. Ein Auto, mehr Geld, coole Reisen, eine feste Freundin, viele Partys, eine eigene Wohnung – das alles oder Ähnliches hätte ich verstanden.

»Wie bitte?«, sagte ich und fragte mich, was der denn geraucht hatte. Für so eine Antwort brauchte ich Zeit. Also führten wir im Anschluss ein langes Gespräch. Dabei wurden mir zum ersten Mal in meinem Leben einige Dinge klar. Ich erkannte:

- Ein starker Charakter trägt einen Menschen durch Höhen und Tiefen, Erfolge und Niederlagen.

- Er bestimmt die Qualität von Freundschaften und Beziehungen.
- Ein reifer Charakter stellt die Grundlage meiner persönlichen Lebensqualität dar.
- Und Charakterstärke macht frei und unabhängig.

Im Gegensatz zu vielen anderen Dingen ist ein reifer Charakter für jeden erreichbar, ob arm oder reich, ob mit guten Lebensvoraussetzungen oder mit schlechten. Die Entscheidung, an seinem Charakter zu arbeiten und den Preis dafür zu zahlen, steht jeder Person in jeder Lebenslage und aus jeder Ausgangsposition heraus offen. Aber man muss diese Entscheidung eben treffen.

Viele Leute denken, dass der Charakter eines Menschen schlichtweg ein Nebenprodukt des Lebens ist. Ein starker Charakter wäre eben angeboren oder einfach Zufall. »Alles wird schon irgendwie gut«, denken sich viele, die es gerne bequem haben. Natürlich, wenn man an den Weihnachtsmann glaubt, dann bringt der Osterhase auch noch die Eier – und bei guter Wetterlage regnet es am Wochenende Fünfzig-Euro-Scheine. Was das Thema Charakterwachstum angeht, sind viele blind, andere faul und nur wenige klug.

Doch das Wachstum deines Charakters ist eine Entscheidung! Eine sehr kluge Entscheidung. Eine von denen, für die sich alle Entbehrungen und jede Mühe lohnen, egal, wie viel Zeit, Kraft, Schmerz und Überwindung sie dich kostet.

Alles, was du heute investierst, zahlt sich in späteren Jahren aus.

Deshalb lohnt es sich, den Scheißhaufen den anderen Fliegen zu überlassen, egal, welchen Preis es kostet. Charakterwachstum lohnt sich! Doch am Anfang steht schlicht und ergreifend diese eine, alles entscheidende Frage: Willst du an deinem Charakter arbeiten? Und bist du bereit, den Preis dafür zu zahlen? Als ich achtzehn Jahre alt war, sagte ich mir zum ersten Mal: »Ja, das will ich!«

Was sagst du?

**UM DAS LEBEN ZU BEKOMMEN, VON DEM DU TRÄUMST,
MUSST DU BEREIT SEIN, DEN ENTSPRECHENDEN
PREIS ZU BEZAHLEN.
ENTSCHEIDE DICH: WILLST DU DAS?**

02 WAS HELDEN GLAUBEN

Als ich ein Teenager war, hing ich zwischen zwei Welten fest. Auf der einen Seite war ich kein Kind mehr, aber ein Mann war ich auch noch nicht. Ich wollte gerne die Vorzüge des Erwachsenseins genießen, ohne dabei auf die Freiheiten der Kindheit verzichten zu müssen. Bei alledem war mir aber nicht einmal klar, was einen richtigen Mann überhaupt ausmacht, und ab wann man so einer war.

Unverzichtbar war natürlich ein Penis, das schien mir logisch. Aber den hatte ich ja schon. Scheinbar gehörte dazu auch Stärke. Unabhängigkeit sollte dabei sein. Was war mit Leidenschaft und Liebe? Oder wurde man einfach durch das erste Mal Sex zum Mann? Ich hatte keine Ahnung. So hing ich schwerelos irgendwo zwischen den harten Texten prominenter Gangsterrapper und den weichen Kindergottesdienstwerten des barmherzigen Samariters.

Die einen sagten: »Du musst dich behaupten und dir nehmen, was du willst. Das ist männlich!« Die anderen sagten: »Du musst Gutes tun und anderen helfen. Das ist männlich!« In beidem spürte ich Wahrheit. Beides klang ansprechend, war interessant und wies Stärken

auf, offenbarte bei genauerem Hinsehen aber auch Widersprüche und Ungereimtheiten. Ich war dadurch vor allem eins: verwirrt.

In meinem kindlichen Glauben schien viel Reales zu stecken, gleichzeitig widersprach er häufig der Wirklichkeit, die ich erlebte. Ich wusste nicht mehr, was richtig oder falsch war, wie ich mich verhalten sollte – und schon gar nicht, wem ich glauben konnte. Seltsamerweise hat mir in dieser Zeit ausgerechnet ein Kinderfilm die Augen geöffnet. Der Streifen hieß *Löwen aus zweiter Hand*. Er hat mir gezeigt, was die Grundeinstellung eines echten Mannes sein sollte. Dieser Film enthält die meiner Meinung nach beste Rede über Männlichkeit, die Hollywood in seiner Filmgeschichte hervorgezaubert hat.

In einer nächtlichen Szene wird Hub, ein alter Mann, der in seinem Leben schon viel Gutes und Schlechtes durchgemacht hat, von seinem Großneffen zur Rede gestellt: »Ich höre immer nur Lügen – ich weiß nicht, woran ich glauben soll!«, wirft er ihm vor – und spricht damit genau das Gefühl aus, das auch ich damals in mir trug.

»Teufel noch eins, wenn du an was glauben willst, dann glaub dran!«, blafft sein Großonkel zurück. Aber dann fängt er an, eine Rede wiederzugeben, die seiner Meinung nach jeder junge Mensch gehört haben soll (und wie recht er hat!).

»Nur weil irgendetwas nicht wahr ist, muss man doch nicht daran zweifeln. Manchmal sind die Dinge, von denen man nicht weiß, ob sie wahr sind oder nicht, genau die, an die ein Mann am dringendsten glauben muss:

– und jetzt kommt es! –

Dass der Mensch im Grunde gut ist. Dass Ehre, Tugend und Mut im Grunde alles bedeuten. Dass Macht und Geld, Geld und Macht,

*nichts bedeuten. Dass das Gute immer über das Böse triumphiert.
Und das eine merkst du dir: Dass die Liebe – wahre Liebe –
niemals stirbt.«*

Das nenne ich eine charakterstarke Rede. Da spielt es keine Rolle, ob das nur ein Film ist oder nicht. Genau wie Hub haben auch in unserer Welt Menschen ihre Liebsten verloren. Es gibt genug Geschichten und Schicksale, in denen Menschen erlebt haben, wie das Gute eben nicht über das Böse triumphiert. Wie im Kampf das Böse gewinnt. Wie Bosheit, Gier und Hass den Sieg davontragen.

Aber obwohl uns das Böse so häufig schmerzhaft Niederlagen zufügt, liegt es doch an uns, uns dafür zu entscheiden, weiterhin daran zu glauben, dass das Gute den Krieg am Ende gewinnen wird. So wie Hub seine Wunden verbunden, den Dreck von seinen Gliedern geklopft hat, aufgestanden und weitergelaufen ist!

Warum glaubt ein wahrer Held entgegen aller Widersprüche dieser Welt das, was dieser alte Freiheitskämpfer in seiner Rede behauptet? Schlicht und ergreifend deshalb, weil es diese Dinge wert sind, dass Mann sie glaubt! Dieser Glaube schafft einen tiefen Sinn für alles, was du tust. Er verleiht dir übernatürliche Kraft, selbst Schwierigstes anzupacken – einfach nur, weil es richtig ist, das Richtige zu tun.

Aber vor allem ist der Glaube an diese Dinge eines: ehrenhaft. Er schmiedet aus Männern echte Helden!

Action Step

**JEDER KANN DAGEGEN SEIN UND MOTZEN. SEI DAFÜR!
SEI EIN MENSCH, DER FÜR GUTES UND EHRENHAFTES
STEHT – DAS ZEICHNET WAHRE HELDEN AUS!**

03 WIE HELDEN DIESE GROSSE WELT VERÄNDERN

»Glaube, Hoffnung und Liebe, diese drei bleiben.

Aber am größten ist die Liebe.«

1. Korinther 13,13

Schon früh in meinem Leben ist mir aufgefallen, wie grausam diese Welt sein kann. Je älter ich wurde, desto mehr stellte ich fest, wie verkorkst alles war: Wie unfair die politischen und sozialen Strukturen sind. Wie Meinungen manipuliert werden und wie skrupellos die Ungerechtigkeit ihr Unheil treibt. Jahr für Jahr entdeckte ich neue Bereiche, in denen die Dinge ordentlich schief liefen. Das fing bei der Schule an, ging über die Medien zur Politik, traf mit voller Wucht meine Sicht auf unser Finanzsystem und hörte bei der menschlichen Natur nicht auf. Die Ungerechtigkeiten, die sich mir gegenüberstellten, waren haarsträubend. Diese Welt brauchte Veränderung – dringend! Manchmal war ich mir sicher, dass an einer blutigen Revolution nichts vorbeiführte. Ich hoffte auf Erweckung, ich sehnte mich nach radikalen Umbrüchen.

Irgendwann erschien mir alles so übermächtig komplex und erdrückend groß, dass ich von heute auf morgen schlagartig nicht mehr daran glauben konnte, dass ein kleiner Mensch wie ich überhaupt etwas Weltveränderndes bewirken kann. Ich gab einfach auf. Bis zu diesem besonderen Tag, an dem ich Benni traf.

Wir hatten an jenem Tag ein Konzert. Bald ging es los. Um nicht in ein Gespräch mit einem der Konzertbesucher verwickelt zu werden, die bereits die Halle füllten, richtete ich meine Augen starr gerade aus und durchquerte zügig die Konzerthalle. Ich musste dringend zu

unserer Show-Besprechung, also vermied ich jeden Augenkontakt. Doch in dem Moment, als ich bereits an der Tür angekommen war, hörte ich eine Stimme hinter mir, die meinen Namen sagte. Ich drehte mich um und fuhr zusammen: Vor mir stand ein dünner, krank aussehender Junge. Unter seiner Bayernmütze waren keine Haare, über seinen Augen fehlten die Augenbrauen. *Ach du Scheiße*, dachte ich mir. Es war offensichtlich, dass eine Chemotherapie diesen kleinen Jungen gezeichnet hatte.

Er stellte sich als Benni vor. Wir redeten eine Weile über dieses und jenes. Ich überlegte fieberhaft, wie ich ihn in dieser unglaublich schwierigen Situation ermutigen konnte. Für gewöhnlich versuchten wir, unseren Konzertbesuchern etwas Gutes, einen aufbauenden Spruch oder einen Bibelvers mit auf den Weg zu geben. Aber in dieser Situation fiel mir nichts ein, das ich ihm ehrlichen Herzens hätte sagen können. Was auch? »Alles wird gut!«, »Kopf hoch!« – das wären alles platte Klischees gewesen, und ein »Du wirst sicher gesund werden« war einfach unangebracht. So etwas kann doch niemand versprechen.

Es musste doch irgendetwas geben, das diesem Jungen ein klein wenig Hoffnung und Trost in seiner Krankheit geben konnte! Also schaute ich ihm in die Augen und sagte nur: »Gott ist bei dir!« Mehr als dieser eine Satz wollte mir beim besten Willen nicht einfallen. Anschließend schrieb ich diese Worte auf seine Autogrammkarte und verabschiedete mich.

Einige Monate später erhielt ich einen Brief. Er stammte von Bennis Betreuerin Eva. Sie war in der kurzen Zeit seiner schweren Krankheit zu einer guten Freundin für Benni geworden. Mit bewegten Worten schrieb sie mir, dass Benni nun schon seit mehreren Stunden bei Jesus war.

Benni war tot. Der Krebs hatte ihn besiegt. Doch das war nicht alles, was in diesem Brief stand. Eva fuhr fort, wie Benni während der

letzten Monate bei seinen Zimmernachbarn auf der Kinderstation Hoffnung verbreitet hatte. Sein Glaube an ein besseres Leben nach all den Schmerzen hatte vielen Kindern die Angst genommen, sie getröstet und ihnen die Hoffnung geschenkt, dass nach dem Tod das Leben weitergeht – ohne Schmerzen. Am Totenbett sagte Benni zu Eva, dass sie mir sein selbstgemachtes Kreuz schicken solle, um mir zu sagen, dass Gott auch bei mir sei. Meine Worte hätten ihn durch manche schwere Stunde getragen.

Noch heute kann ich diesen Brief nicht lesen, ohne zu weinen. Noch in meiner Trauer wurde auf schmerzhaft Weise eine Erkenntnis geboren: Wie wertvoll doch ein einziger Satz sein kann! Und wie unwichtig hingegen so vieles von dem ist, was uns wichtig erscheint.

Ein Satz nur hatte die Welt verändert – Bennis Welt. Nur vier Worte, von denen ich damals selbst nicht wusste, was sie ausrichten sollten, hatten die Kraft besessen, Hoffnung in die schmerzvolle Welt eines zehnjährigen Jungen zu tragen.

Dafür hatte es nicht einmal viel gebraucht. Vier Worte, ein wenig Zeit und etwas Liebe und Mitgefühl. Ich will mich hier nicht als jemand Besonderen hinstellen – im Gegenteil: Das sind Dinge, die jeder Mensch problemlos aufbringen kann. Aber wie oft fehlen solche Menschen in unserer Welt? Menschen, die sich die Zeit nehmen, um mit einfachen Worten und Taten Gutes zu säen?

Diese Welt braucht solche Leute dringend: Menschen, die auch dann, wenn vieles hoffnungslos scheint, das Licht am Ende des Tunnels sehen. Denen auffällt, wenn es jemandem schlecht geht, und die ehrlich nachfragen. Die sich selbst, wenn sie gestresst sind, Zeit für den anderen nehmen. Auch wenn solche Taten klein wirken, schlummert in ihnen ein Same, der die Kraft hat, diese Welt in einen besseren Ort zu verwandeln.

Seit jenem Tag, als ich Bennis letzte Worte in den Händen hielt, habe ich verstanden, dass es nicht um die großen, sondern um die

bedeutenden Veränderungen geht – und dass diese Veränderungen schon mit kleinen Mitteln erreicht werden können. Es braucht keine blutige Revolution. Es braucht einfach nur Liebe und Zeit und Gott und Hoffnung. Vielleicht ein paar Worte oder eine helfende Hand. Mehr nicht. Damit veränderst du die Welt – und wenn es nur die Welt eines einzigen kleinen Jungen ist.

Action Step

**MENSCHEN WIE BENNI SIND ÜBERALL.
DU HAST ES IN DER HAND, WAS DU IHNEN SAGST, WAS
DU IN SIE HINEINSÄST. SÄE BEWUSST
GUTES! SÄE GLAUBE, HOFFNUNG UND LIEBE!**

04 HELDEN SIND TRÄUMER

»I have a dream!«

Martin Luther King Jr.

So tönte es am 28. August 1963 durch die Lautsprecher vor dem Lincoln Memorial in Washington D.C. Amerika sollte danach nicht mehr dasselbe sein.

Martin Luther King Jr., einer meiner größten Helden, war ein schwarzer US-amerikanischer Baptistenpfarrer, Nobelpreisträger und der bekannteste Vertreter der amerikanischen Bürgerrechtsbewegung. Er träumte davon, dass Weiße und Schwarze endlich fried-