

# RAUS AUS DER SCHUBLADE

**Männer** lesen nicht! // **Männer** reden zu wenig. // **Männer** interessieren sich nur für Fußball. // **Männer** haben keine Freunde. // **Männer** essen gerne viel und immer Fleisch ...

**K**eine Ahnung, welche Männer-Vorurteile es sonst noch gibt. Aber ganz ehrlich: Es ist höchste Zeit, dass wir aus den Schubladen rauskommen, in die andere (und manchmal auch wir selbst) uns stecken. Und stattdessen das entwickeln, was in uns steckt und das gedeihen lassen, was Gott in uns angelegt hat.

Das ist unsere Idee für **MOVÖ**. **Ganz normale Männer machen sich gemeinsam auf den Weg.** Männer mit Lust am Leben, Männer mit Höhen und Tiefen, Männer mit Familie oder ohne. Technik-Freaks und Stillesucher. Vielarbeiter und Nachdenker. Wir alle glauben doch, dass Gott in unserem Leben eine wichtige Rolle spielt, aber – um von Anfang an ehrlich zu sein – gelegentlich zweifeln wir auch daran. Wir wollen etwas bewirken in dieser Welt, wollen etwas schaffen, was über uns hinaus geht. Und hängen doch oft fest im Klein-Klein unseres ganz normalen Alltags: Wir sind froh, wenn wir unsere Arbeit schaffen und keiner der Teller, mit denen wir jonglieren, abstürzt.

Für Männer mit diesem Lebensgefühl haben wir jetzt ein Magazin entwickelt: **MOVÖ ist der Kunstsprache Esperanto entlehnt und kann mit »BEWEGUNG« übersetzt werden.** Dabei verstehen wir Bewegung in doppeltem Sinne. Zum einen geht es um die Bewegung in uns: so entsteht Veränderung, Umdenken und neue Lebensfreude. Zum anderen wünschen wir uns, etwas zu bewegen in unserer Welt: in unserer Firma, unsere Familie, unserer Gemeinde, unserer Ehe, unserer Gesellschaft.

In diesem Sinne ist **MOVÖ** ein Reisebegleiter für Männer.  
Wir freuen uns, dass es endlich losgeht.

## Ihre **MOVÖ**-Männer.

v.l.n.r. Martin Gundlach (Redaktionsleiter SCM Bundes-Verlag), Rüdiger Jope (Chefredakteur), Pascal Görtz, Jascha Gerles



**UNSERE ERSTE MOVÖ. HELFEN SIE BEIM START: EINEN STAPEL HEFTE BESTELLEN UND VERSCHENKEN.**

# KÖPFE IN MOVVO



## DER UNTERNEHMER

Martin Scheffler hat die Chance ergriffen, die sich ihm bot. Angefangen hat er alleine.

10



## DER BERATER

Paul Donders hilft, Firmen gut zu leiten. Und sich selbst.

20



## DER COACH

Dirk Schröder bringt beim Segeln Männer in Schwung. Irgendwann auch ihre Seele.

24



## DER VATER

Christian Seitzinger hat drei Kinder. Zwei auf der Erde, eins im Himmel.

28



## DER LÄUFER

Frank Hofmann war der Chefredakteur von „Runners World“. Jetzt ist er bei der Kirche.

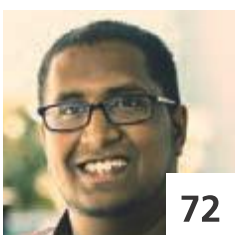
44



## DER AUSDAUERENDE

Kurt Weide ist erfolgreicher Fahrer einer Extrem-Radtour. Bis kurz vor dem Ziel.

64



## DER WELTMEISTER

Dän Klein grillt Fleisch professionell. Aber kein billiges.

72

# INHALT

## JOB

10 »SCHULE WAR NICHT MEIN DING« **▣**  
Martin Schefflers Weg zum eigenen Unternehmen

14 **WENN DER CHEF NERVT ... ▣**  
10 Tipps, um trotzdem zu überleben

16 **EINTAGESBUCH IN FOTOS ▣** Steffen P. Walther erzählt mit Selfies aus seinem Leben

18 **ÜBERLEBEN IM BERUF ▣** Ulrich Eggert mit seinen drei besten Tipps, sich selbst zu organisieren

20 »HERRSCHEN UND DIENEN!« **▣**  
Paul Donders im Gespräch über die Führung von Menschen und Organisationen

## BEZIEHUNG

24 **ALLEIN KENTERST DU! ▣** Christian Mörken über seinen Aufbruch in ein Segelabenteuer

28 »DEINE SCHWESTER SCHLÄFT FÜR IMMER.« **▣**  
Christian Seitzinger über den Verlust seiner ungeborenen Tochter

32 **WIE SEX RICHTIG GUT WIRD ▣**  
Ein Mann über seinen Ausweg aus dem Frust im Bett

36 **GARANTIERT BESTER VATER ▣** Wie Väter aus der Wettbewerbsfalle entkommen. Von Josef Riederle

## GLAUBEN

40 **GOTT WILL ECHTE KERLE! ▣** Echter Glaube muss etwas von Abenteuer und Leidenschaft atmen. Von Reto Kaltbrunner

44 »LAUFEN HILFT ZUM LEBEN« **▣** Im Gespräch mit Frank Hofmann, dem ehemaligen Chefredakteur von RUNNER'S WORLD

48 **LAND IN SICHT ▣** Ein Männergebet von Lothar Kosse

50 **MEIN SPIRITUELLER ORT ... ▣**  
Reto Pelli über den Ort, an dem er Jesus begegnet

51 **GLAUBE AUS METALL ▣**  
Väterlichkeit weitergeben. Von Hans-Peter Rösch

- 54 **CHAOT UND ROMANTIKER? ▸**  
Die spannende Entstehung des Liedes „Amazing Grace“
- 58 **MÄNNER-EVENTS ▸** 31 Angebote für Männer im deutschsprachigen Raum
- 62 **EHRliche MÄNNERFRAGEN ▸** „Welche Frage würden Sie gerne einmal gestellt bekommen?“

## AUSZEIT

- 64 **AUSGEBREMST AUF DER ZIELGERADEN ▾**  
Kurt Weide scheiterte knapp bei der Tour Transalp 2011
- 68 **PLATT, ABER GLÜCKLICH ▾**  
Zu Besuch auf der Essen-Motor-Show. Von Jan Schulte
- 72 **GRILLEN IM AUFTRAG DES HERRN ▾**  
Sebastian Steinbach zu Besuch beim Deutschen Profi Vize-Grillmeister Dän Klein
- 76 **ZUPACKEN ▾** Winfried Kuhn möchte Gottes Liebe mit Händen und Füßen weitergeben.
- 78 **DAFÜR KÄMPFE ICH ▾** Gerhard Schönborn kämpft gegen den Menschenhandel; Maik Reinhard gegen das Vergessen.
- 80 **HINTERN HOCH ▾** Aus der Welt des Sports

## UND SONST ...

- 82 **MUMM ▀** Dürfen Politiker aus der Haut fahren?  
DVon Uwe Heimowski
- 86 **PC TIPPS ▀** Bezwingen Sie Ihren Computer!
- 88 **MANNS BESTE SEITEN ▀** Bücher, die Mann gelesen haben muss. Von Christoph Menzel
- 90 **WO DIE WILDEN KERLE WOHNEN ▀** Meinungen zu den skurrilen Jungs von „Duck Dynasty“
- 92 **WAS IST EIN AUTO? ▀** Claudia Weiland wundert sich über die Anziehungskraft von PKWs
- 94 **FILMTIPPS ▀**
- 95 **IMPRESSUM ▀**
- 97 **SUPER, MANN! ▀**  
Fabian Vogt zum Thema Midlife-Chance

# STARTAUFSTELLUNG

**MOVO startet:** Ein Team von Männern will gemeinsam ein Magazin auf den Weg bringen. Danke an alle Mitschreiber, Mitdenker und Förderer, die uns beim Erstellen und Verbreiten der ersten Ausgabe unterstützt haben. Gerne erweitern wir diesen Kreis. Kontakt: info@MOVO.net

- **STEFAN BITZER**, Berater, Reutlingen
- **MATTHIAS BURHENNE**, Seelsorger, Forum Wiedenest, Bergneustadt
- **HEINRICH DERKSEN**, Bibelschulleiter, Bonn
- **KLAUS EHRENFEUCHTER**, Leiter der Gemeinschafts- und Gemeindefarbeit, Bad Liebenzell
- **UWE HEIMOWSKI**, Gemeindefereferent und Mitarbeiter im Deutschen Bundestag, Gera
- **FRANK HEINRICH**, Mitglied des Deutschen Bundestages, Chemnitz
- **ANSGAR HÖRSTING**, Präses Bund Freier evangelischer Gemeinden, Witten
- **THOMAS HUMBEL**, Personalberater, Männerforum Schweiz, CH-Brittinau
- **CHRISTOPH IRION**, Geschäftsführer beim Christlichen Medienverbund KEP, Wetzlar
- **RETO KALTBRUNNER**, Senior Pastor ICF, CH-St.Gallen
- **VOLKER KIEMLE**, Leiter Medienwerk der Evangelisch-methodistischen Kirche, Frankfurt/Main
- **PETER KOLBERG**, Referent für Männerarbeit, Ev.-luth. Landeskirche Hannover, Wienhausen
- **LOTHAR KOSSE**, Musiker, Köln
- **JAN-HENDRIK KRAUSE**, Informatiker, Freeatheart Deutschland, Lübeck
- **WINFRIED KUHN**, Vertriebsleiter, Albershausen
- **CHRISTOF MATTHIAS**, Leiter von TEAM.F Hessen, Kassel
- **CHRISTOPH MENZEL**, Oberarzt, Lörrach
- **GEORGES MORAND**, Coach, CH-Uster
- **MARKUS MUNZINGER**, Diakon, Stuttgart
- **RALF MÜHE**, Referent für Arbeit mit Erwachsenen beim Bibellesebund, Kierspe
- **GOTTFRIED MÜLLER**, Autor, Marburg
- **STEFAN PAHL**, Pfarrer, Gehrdlen
- **MARKUS RAPSCH**, CVJM Bundessekretär, Wuppertal
- **ANDREAS REINHARD**, Zimmermann und Sozialmanager, CH-Gysenstein
- **CHRISTIAN ROMMERT**, Pastor, Bochum
- **HANS-PETER RÖSCH**, Leiter Technikscheule, Stuttgart
- **HEINRICH CHRISTIAN RUST**, Pastor, Braunschweig
- **THOMAS SACKMANN**, Prediger und Coach, Rotenburg a. d. Fulda
- **JAN SCHULTE**, Architekt, Lemgo
- **KARSTEN SEWING**, Coach und Berater, Bünde
- **ROLF STROBEL**, Pastor, Chrischona International, CH-Ziefen
- **WILFRIED VOGELMANN**, Referent für Männerarbeit, Bistum Rottenburg-Stuttgart
- **BRUNO WALDVOGEL-FREI**, Pfarrer und Autor, CH-Basel
- **PETER WERNLI**, Coach und Primarlehrer, Mitgründer Freeatheart Schweiz, CH-Oftringen
- **WOLFGANG WITTIG**, Apotheker, Ratingen