

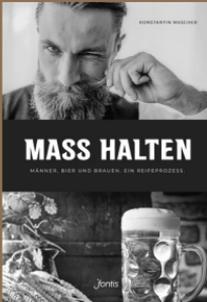
BIER

EIN TAGEBUCH FÜR MÄNNER
MIT DURST NACH MEHR

MEIN

fontis

Konstantin Mascher
Mein Bier



Dieses Buch ist sozusagen der «Zwillingsbruder» des von Konstantin Mascher im Fontis-Verlag veröffentlichten Buches «MASS HALTEN – Männer, Bier und Brauen. Ein Reifeprozess» (ISBN 978-3-03848-219-2, Großformat, 128 Seiten, durchgehend vierfarbig illustriert).

Ein Muss für jeden Mann, der Bier liebt, an sich selbst arbeiten will und noch viel tiefer und bewusster die Nähe zu Gott suchen und finden möchte.

«Ich sitze hier und trinke mein gutes Wittenbergisch
Bier, und das Reich Gottes kommt von ganz alleine.»

– MARTIN LUTHER



«Hüte dich vor denen, die nur Wasser trinken und
sich am nächsten Tag daran erinnern, was die
anderen am Abend zuvor gesagt haben.»

– AUS DEM ALTEN ÄGYPTEN



«Als ich von den schlimmen Folgen des Trinkens las,
gab ich sofort das Lesen auf.»

– HENNY YOUNGMAN, AMERIKANISCHER SCHAUSPIELER



«Mein Lieblingstier ist der Zapfhahn.»

– AUTOR UNBEKANNT

Konstantin Mascher

BIER

EIN TAGEBUCH FÜR MÄNNER
MIT DURST NACH MEHR

MEIN

fontis

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über www.dnb.de abrufbar.

© 2021 by Fontis-Verlag Basel

Die Bibelstellen wurden, soweit nicht anders angegeben, folgender Übersetzung entnommen:

Einheitsübersetzung, 1980

Der Fontis-Verlag wird von 2021 bis 2024 vom Schweizer Bundesamt für Kultur unterstützt.

Umschlag: Carolin Horbank

Satz: www.caro.graphics – Carolin Horbank

Druck: Finidr

Gedruckt in der Tschechischen Republik

Bildnachweise:

Vorsatz: ©stock.adobe.com/Nitr; S. 6+9: ©stock.adobe.com/Natalya; S. 10: ©stock.adobe.com/Romolo Tavani; S. 12: ©stock.adobe.com/Volodymyr; S. 16: ©stock.adobe.com/pavel siamionov; S. 20: ©stock.adobe.com/Fxquadro; S. 139: ©Nils Jorgensen/Shutterstock.com; S. 150: www.unsplash.com/Pradnyal Gandhi; Nachsatz: ©stock.adobe.com/Lumixera
Umschlag: www.unsplash.com/Pradnyal Gandhi; ©stock.adobe.com/1StunningART

ISBN 978-3-03848-220-8

DIE STRUKTUR

- 7 Zum Einstieg
- 12 Wofür stehst Du [heute]?
- 16 Und wofür stehst Du nicht?
- 20 Wie siehst Du Dich selbst?
- 24 Geschmack und Zutaten
- 30 Ehe und Kinder
- 36 Freundschaften
- 42 Muße und Stille
- 48 Leidenschaft
- 54 Verletzungen und Kerben
- 60 Glauben
- 66 Tiefen und Untiefen
- 72 Bruchstellen und Seelengefährten
- 78 Wartezeiten und Leerzeiten
- 84 Lenkung und Ablenkung
- 90 Grund-Legendes
- 96 Weichenstellungen
- 102 Wünsche, Träume, Hoffnungen
- 108 Aggressionspotenzial
- 114 Seelische Bedürfnisse
- 120 Wut und Zorn
- 126 Allein in meiner Haut
- 132 Müdigkeit und Verantwortung
- 138 Sexualität
- 144 Ziele und Weggefährten
- 150 Wofür möchte ich in Zukunft stehen? Und wofür nicht?
- 156 Mein großer Durst
- 160 Der Autor



ZUM EINSTIEG

Ein volles Maß, gefüllt mit frischgezapftem Bier: Was für eine tolle Sache! Der prickelnd-goldene Anblick des Gerstensaftes und die cremig-weiße Schaumkrone, einfach himmlisch. Und der verheißungsvolle Ausblick, den Gaumen mit seinem herb-süffigen Inhalt zu benetzen, ist doch Ausdruck purer Freude.

Um Freude geht es nicht nur beim Bier, sondern auch beim Mann-Sein und dem Auskosten des Geschenks vom «reichen, vollen, gehäuften, überfließenden Maß» (Lukas 6,38).

Doch welches Maß bestimmt mein Mann-Sein?

Wie voll oder leer ist das eigene Lebensmaß?

Und: Schaffen wir es, ein gesundes Maß zu halten?

Wer mitten und voll im Leben steht, stellt fest: Die Dynamik unseres Alltags fordert einen ständigen Balanceakt zwischen einem rechten Maß und einer bedrohlichen Maßlosigkeit. Ob uns die Kunst dieses Balanceakts gelingt, hängt zuallererst von uns selber ab und davon, wie wir im Inneren mit den vielschichtigen und vielfältigen Anforderungen umgehen.

Maßhalten ist insofern nicht zuerst ein Abwägen der Frage, was und wieviel wir die ganze Zeit über tun, sondern vor allem ein Gewichten von dem, was wir wohl viel zu selten tun:

Schweigen ...

Bei sich landen ...

Es mit sich selbst aushalten ...

Einfach warten ...

und so dem «Geschmack seines Lebens»

auf die Spur kommen ...

Maßhalten heißt, mit sich selbst ins Reine zu kommen. Dieses «seelische Reinheitsgebot» ist eine Antwort auf den Durst unserer Seele, und es bildet die Grundlage für die wachsende Freude, die Jesus Christus uns in Fülle verheißen hat – und anbietet!

Dieses Buch ist ein entscheidendes Pendant zu dem Brau- und Männer-Buch «MASS HALTEN». Viel wichtiger aber ist noch etwas anderes:

Es ist nämlich so gut wie leer!

Ja, wir haben seine Seiten absichtlich fast vollständig leer gelassen, damit wir es mit unserem Leben füllen können (sozusagen wie den leeren Maßkrug). Leer werden – es ist die Einladung, sich den eigenen Fragen zu stellen und sie mit wesentlichen Inhalten zu füllen; mit Inhalten, die von innen heraus satt machen.

Wir haben diese Seiten absichtlich weitestgehend leer gelassen, damit Du Deine einmaligen Gedanken und Gefühle zu Papier bringen kannst. «Wer schreibt, der bleibt» – das ist nicht nur ein altes Sprichwort, sondern eines der einfachsten Mittel, um die eigene Maßlosigkeit immer besser in den Griff zu bekommen:

Was Du schriftlich festhältst, schwirrt nicht mehr ziellos durch Herz und Hirn, sondern wird greifbar und damit begreifbar. Wer sich selbst begreift, reift. Und wer reift, fällt nicht mehr so oft auf sich selbst und auf die Fallen der Maßlosigkeit herein.

Leg los, es wird dein Leben verändern!

– Konstantin Mascher







**Analog zum Bierbrauen gilt:
Wer die Zutaten seines Lebens kennt
und sie kreativ verarbeitet und
integriert, ist auf dem besten Weg,
einen «einmaligen Geschmack»
zu entwickeln.**

Deshalb:

**Auf das Bier!
Und auf das Mann-Sein!
Prost!**





Um den Boden zu legen für
dieses Tagebuch:

Wofür stehst Du [heute]?

(Charakterlich und in Deiner
ganzen Persönlichkeit?)



«Wer nicht weiß, wohin er will,
der darf sich nicht wundern,
wenn er ganz woanders ankommt.»

MARK TWAIN

Geschmack und Zutaten:



- // In welche Richtung soll sich der
«Geschmack meines Lebens»
entwickeln?
- // Was gibt meinem Leben die Fülle,
das Aroma und die Spritzigkeit?
- // Welche Zutaten bestimmen in
diesen Monaten gerade den
Geschmack meines Lebens?
Und welche Zutaten brauche bzw.
wünsche ich darüber hinaus?
- // Wo will ich im Leben ankommen?

Handwriting practice lines consisting of 25 horizontal dotted lines.



A series of 25 horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing or drawing.

