

Mittwochs - Männer - Mail®

102 / 05 05 11



Hallo – in den Pfingstferien machen wir ein kleines „Männer-Mail-Päuschen“. Falls Sie auch Urlaub haben, wünsche ich Ihnen eine ganz gute Zeit und gute Erholung.

M³-Team
Friedhelm Geiß

Frische Liebe

„Am Anfang hatte ich meine Frau zum Fressen gern, heute wäre ich froh, ich hätte sie gefressen!“ „Für dich würde ich durch den Ozean schwimmen“, flüsterte er ihr damals sanft ins Ohr. Heute findet er fünf Ausreden um bei Regen die Brötchen nicht holen zu müssen. Früher kam er auf die verrücktesten Ideen, heute pennt er nach dem ersten Schluck Rotwein ein. Kennen Sie das? Wie bleibt denn Liebe verliebt? Wie erhält man sich im rauen Wind des Alltags die Romantik? Langjährige Partnerschaft funktioniert nur, wenn wir an der Beziehung ständig arbeiten. „Eine Beziehung ist kein Zustand, sondern ein Prozess, der immer in Entwicklung ist und um den man sich bemühen muss.“ (Hilde Ressel, Psychotherapeutin) Hilfreich dazu sind drei Trainingsfelder: **1. Nähe und Distanz.** Zeit füreinander und Freiraum allein muss gewollt werden. Die Vorfreude und Freude des Wiedersehens lässt die Hormone wieder Tango tanzen. **2. Geben und Nehmen.** Liebe ist ausgesprochener, gezeigter und gelebter Dank. Das darf zu spüren und zu hören sein. Das bewahrt vor Gleichgültigkeit und wirkt wie ein gutes Echo. **3. Vertrautheit und Erregung.** Trotz der Sicherheit, zueinander zu gehören, braucht unsere Beziehung immer wieder die zappelnden Schmetterlinge im Bauch. Kleine Berührungen, überraschende Einladungen, kreative Verrücktheiten bringen auch nach vielen Jahren der Zweisamkeit eine frische Prise Sinnlichkeit in den Alltag. Meine Frau und ich schöpfen in unserer Beziehung (schon seit über 25 Jahren) ganz viel Kraft aus dem Glauben an Jesus. Er hilft uns versöhnlich zu leben, immer wieder neu miteinander zu beginnen und sich aufeinander zu freuen. (FG)

Das gute Wort:

Wie glücklich macht mich deine Liebe, mein Mädchen, meine Braut! Ich genieße deine Liebe mehr als den besten Wein. Dein Duft ist bezaubernder als jedes Parfüm.
Die Bibel: Hoheslied Kapitel 4 Vers 10

Zum Schmunzeln

Fragt Eva im Paradies zärtlich Adam: „Liebst du mich?“ Adam: „Na, wen denn sonst?“

Gerd von Kunhardt's 7 – Sekunden-Fitness-Tipp

Mindestens einmal in der Woche ein strammer Spaziergang mit Ihrer Partnerin stärkt nicht nur das Immunsystem, sondern auch Ihre Beziehung.

Treffend gesagt:

„Liebe, die sich nicht verschwendet, verschwindet“ (Paul Toaspern)

Mehr Infos und alle bisherigen Männermails unter: <http://www.maennermail.de> . Dort können Freunde und Bekannte sich auch einklicken in die wöchentliche Mittwochs-Männer-Mail. Oder einfach Blankomail schicken an: maennermail-subscribe@yahoogroups.de

© M³-Team

F.Geiss@maennermail.de