

Mittwochs - Männer - Mail

110 / 05 10 05



Hallo - in diesen Wochen feiern viele Gemeinden das Erntedankfest. Als ich am Samstagmorgen beim Bäcker frische Brötchen holte und ich mich angesichts des üppigen Angebots zunächst nicht entscheiden konnte, welche Brötchensorte ich nehmen sollte, wurde ich nachdenklich: Was für ein Geschenk Gottes ist es doch, dass wir in einem Land leben, in dem wir so reichhaltig unter Lebensmitteln auswählen können!

Einen guten Tag wünscht Ihnen
Ihr M³-Team
Claudius Schillinger

Eine Frage der Perspektive

Als ich das erste Mal ein Bundesliga-Fußballspiel besuchte, machte ich eine verblüffende (und auch äußerst peinliche!) Erfahrung: Live im Stadion sah alles ganz anders aus als vor dem heimischen Fernsehbildschirm. Alles war so nah, die Fußballspieler agierten wenige Meter vor mir. Und so schrie ich einmal, als ein Stürmer aufs Tor lief, so laut ich konnte: "Schieß doch endlich, schieß doch!"

Plötzlich schauten mich unzählige umstehende Fußballfans erstaunt an. Einer stauchte mich barsch zusammen: "Warum sollte er aus über vierzig Meter Entfernung aufs Tor schießen?" Aus meinem Sichtwinkel aber sah es so aus, als stünde er fünf Meter frei vor dem Tor ... Meinen Freunden war mein Verhalten äußerst peinlich, sie murmelten nur: "Entschuldigen Sie, aber er ist zum ersten Mal in einem Fußballstadion!" Ihr Einwurf entschärfte die gereizte Situation; ich erntete ein mitleidiges Lächeln der Umstehenden ...

Ich werde diese Situation wohl nie vergessen, schließlich erlebe ich immer wieder, wie der (falsche) Blickwinkel die Erwartung bestimmt, die ich an bestimmte Menschen und Situationen habe. Vielleicht leiden Sie unter dem abweisenden Verhalten eines Arbeitskollegen. Dann ändert sich aber Ihre Einstellung zu ihm, wenn Sie erfahren, dass er selbst darunter leidet, nicht offener und zugänglicher zu sein.

So stellt sich bei der Bewertung einer Sichtweise immer wieder die Frage: Stimmt der Blickwinkel, mit dem ich ein Problem oder ein Mensch betrachte? Sieht es von einem anderen Standpunkt nicht völlig anders aus?

Wer mit dem Gott der Bibel rechnet, mit ihm lebt, erhält eine andere Perspektive. Wer darauf vertraut, dass für Gott nichts unmöglich ist, dass er jeden Menschen geschaffen hat und liebt, begegnet Schwierigkeiten und Mitmenschen anders.

Gott ermutigt uns immer wieder, die Welt mit seinen Augen zu sehen, mit seiner Hilfe und seinem Eingreifen zu rechnen. Zugegeben, es fällt nicht immer leicht, sich bewusst zu machen, dass Gott stets den Überblick behält. Und doch lässt dieses Wissen getroster und befreiter leben. Und wer sich vor Augen hält, dass nichts ohne Gottes Einverständnis geschieht, kann den wahren "Durchblick" behalten, denn nichts anderes bedeutet der Begriff "Perspektive". Ich wünsche Ihnen diesen befreienden Blickwinkel für Ihr Leben - nicht nur im Fußballstadion. *Claudius Schillinger*

Das gute Wort

Die Bibel:

"Fürchte dich nicht, liebes Land, sondern sei fröhlich und getrost; denn der Herr kann auch Gewaltiges tun." Joel, Kapitel 2, Vers 21

Zum Schmunzeln

"Du, mein Hund kann lesen." - "Weiß ich, er hat's mir erzählt."

Gerd von Kunhardts 7-Sekunden-Fitness-Tipp

Gegen Stress hilft der sogenannte "Minutenurlaub". Es geht darum, dass Sie sich einfach eine Pause nehmen, nur eine Minute. Schauen Sie auf eine Blume oder aus dem Fenster auf eine schöne Aussicht, auf irgendeinen hübschen Gegenstand. Schauen Sie ihn sich bewusst an. Sie werden erleben, wie Sie sich unbewusst vom Stressereignis abwenden und Ihre Sinne durch die Ästhetik des Sehens erbauen und erfreuen. Das gleiche geht natürlich auch mit Erschnuppern schöner Düfte, Hören entspannender Musik oder Ertasten schmiegsamer Gegenstände (sogenannter Handschmeichler).

Kleine Tipps für effektive Zeit- und Lebensplanung von Friedhelm Geiß

Legen Sie Hängeregister an für die laufenden Projekte, Aufgaben, etc. Ebenso eine To-do-Mappe mit Register. Tragen Sie alle Aufgaben gleich in die To-do-Liste ein und verweisen Sie auf die Hängeregister-Mappe.

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

c.schillinger@maennermail.de