



Die Chance der Krise



Impuls



Als ich letztes Jahr 4,5 Monate krankgeschrieben war wegen einem schweren Bandscheibenvorfall, war das nicht nur Krise, sondern auch Chance. Ich nutzte sie, um nach sehr guter Physiotherapie gezielt Muskelaufbau zu betreiben, der durch viel zu vieles Schreibtischsitzen und Autofahren ziemlich heruntergekommen war. Seither versuche ich dreimal die Woche 50min. Power-Nordic-Walking zu machen, um gelenkeschonend 80-90% meiner Muskeln zu aktivieren. Meine Bauchmuskeln

sind durch Übungen auch gestärkt, um vor allem beim Aufstehen und Hinsitzen die Wirbelsäule zu stabilisieren. Die Krise wurde mir zur Chance. Mir geht es sehr gut!

Bei einem anderen Mann bestand der Alltag aus viel Streit mit der Ehefrau. Dann wurde die Frau plötzlich ins Krankenhaus eingeliefert wegen starken Herz-Rhythmusstörungen. Als er am Bett stand und die Frau erzählte, dass der Arzt deutlich gemacht habe, sie müsse ihre „Stressmomente“ reduzieren, merkten beide, dass sie lernen müssen, einander wieder als Geschenk zu sehen. Heute haben sie eingeübt ruhig miteinander zu reden und sich immer wieder bewusst in den Arm zu nehmen und zu sagen „Ich mag dich!“. Die Krise wurde zur Chance.

Und was ist mir Corona?

Ein Bibelzitat wurde mir und anderen enorm wichtig. Es steht in Jakobus 4,13-17:



Nun zu euch, die ihr sagt: »Heute oder spätestens morgen werden wir in die und die Stadt reisen! Wir werden ein Jahr lang dort bleiben, werden Geschäfte machen und werden viel Geld verdienen!« Dabei wisst ihr nicht einmal, was morgen sein wird! Was ist schon euer Leben? Ein Dampf-wölkchen seid ihr, das für eine kleine Weile zu sehen ist und dann wieder verschwindet. Statt solche selbstsicheren Behauptungen aufzustellen, solltet ihr lieber sagen: »Wenn der Herr es will, werden wir dann noch am Leben sein und dieses oder jenes tun.« Doch was macht ihr? Ihr rühmt euch selbst und prahlt mit euren überheblichen Plänen. Alles Rühmen dieser Art ist verwerflich. Denkt also daran: Wenn jemand weiß, was gut und richtig ist, und es doch nicht tut, macht er sich schuldig.

Wer meint, dass die Krise nicht schlimm sei und Corona eh nur eine „leichte Grippe“, der hat den Schuss nicht gehört. Die Krise hat unser Planen und „Alles-im-Griff-haben“ richtig auf den Kopf gestellt. **Das ist schmerzlich und das ist gut so!**

Das Ergebnis darf nicht sein: Noch mehr schaffen! Noch mehr Geld verdienen! Sondern - die Chance nutzen: „Ich will bewusst aus der Abhängigkeit von Gott leben! Ich will mehr in Menschen und Beziehungen investieren. Ich will...“. **Nutze die Chance...!**



Guter Humor

Eine Empfehlung der Schweizerischen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie: „Liebe Mitbürger/Innen, dass Sie in der Quarantäne mir Ihren Tieren, Pflanzen und Haushaltsgeräten reden, ist völlig NORMAL. Deswegen müssen Sie sich nicht bei uns melden.

Eine fachliche Hilfe sollten Sie erst aufsuchen, wenn diese Ihnen anfangen zu antworten...

Besten Dank!

Ihre überlasteten Psychiater und Psychotherapeuten

Dank an

Impuls: Klaus Ehrenfeuchter, Calw-Spindlershof / Bildrechte: ©Fotomanufaktur JL - stock.adobe.com

Das Kleingedruckte

Weitere Informationen zur MännerMail finden Sie unter <http://www.maennermail.de>.

Sie wollen die MännerMail empfehlen? Klasse! Interessierte können die Männermail durch Anmeldung über oben genannten Link beziehen. Wenn Sie die MännerMail nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte ein Nachricht an maennermail@lgv.org - Betreff: Austragung Newsletter. Die Rechte an den geistlichen Impulsen der MännerMail liegen beim Liebenzeller Gemeinschaftsverband. Sie können gerne unter Angabe der Quelle (MännerMail.de) und des Internetlinks (www.maennermail.de) zitiert werden.

© MännerMail-Team (Redakteur: Klaus Ehrenfeuchter)