

Unterstützer sein



Impuls

Am vergangenen Sonntag erklimmen wir mit unserer 7-Männer-Gruppe in Schneeschuhen den 1749 Meter hohen Stuiben der Nagelfluhkette. 20 cm Neuschnee, gute Sicht, das erste Blau bricht durch die Wolken. Unser Guide will uns herausfordern und nimmt nicht die sanfte Route, sondern das steile Schneefeld, natürlich nicht, ohne uns vorher zu erklären, wie wir uns beim möglichen Abrutschen verhalten sollen. Der 20minütige Aufstieg reicht, um uns Mittfünzigern die Grenzen unserer Kondition aufzuzeigen. Dabei hatten wir uns doch bestens vorbereitet: mal hier einen Bierkasten geschleppt, mal dort einen Hammer geschwungen, die Frau auf den Arm genommen und auch mal einen Hometrainer das Fürchten gelehrt. So keuchen wir mit mehr oder weniger Gepäck im Rucksack und auf den Rippen in steilen Serpentin den selbstgespurten Weg nach oben – und kommen alle heil an. Zwischendurch denke ich immer wieder: würdest du das allein schaffen? Hättest du dann die Kraft, die Ausdauer, den Biss? Oben angekommen stauen wir über das Menschenunmögliche, das wir möglich machten. Was war das Geheimnis? Wir waren uns – auch ohne Worte aber mit viel Keuchen – gegenseitig Unterstützer! Forscher bestätigen: Eine Unterstützerkultur zu leben hat umfangreiche physiologische und psychologische Auswirkungen. Stresshormone werden abgebaut, Neurotransmitter ausgeschüttet, das Gehirn funktioniert besser. Es war eine heilsame Mannschaftsleistung für mein Ego und meinen Ehrgeiz, so vieles immer alleine schaffen zu wollen. Die Bibel ist ein Logbuch voller Unterstützergeschichten. Selbst Jesus, der Herr der Welt hat sich auf seinem (Passions)Weg seine Unterstützer gesucht. Für die heutige „Bergtour“ – wo auch immer – lohnt die Frage: Wen will ich um Unterstützung bitten und wem kann ich Unterstützer sein?



Der Impuls aus der Bibel

Jesus zu seinen Jüngern: »Bleibt hier und wacht mit mir! Wachtet und betet, dass ihr nicht in Anfechtung fallt!« (Matthäus 26, 37+41)



Der Witz

Der Bergführer im Steig zu seiner Gruppe: Sollte einer von euch jetzt stürzen, bitte kurz nach rechts schauen - da ist die Aussicht besser.«



Fitnessstipp

Wie wär´s - einfach mal eine Runde selbst Fußball spielen mit den Kindern, statt nur Fußball zu sehen.

Tipp: Männerzeitschrift MOVO - kostenloses Probeexemplar bestellen!

Unter www.movo.net können Sie ein Probeexemplar der Männerzeitschrift kostenlos bestellen.



Dank für

Impuls: Christian Kimmich; Fitnessstipp: Gert v. Kunhardt; Bild: www.Bilderbox.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 eine 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