

Wunden heilen lassen



Impuls

78 Jahre alt ist sie inzwischen – Jane Fonda – das Sexsymbol der 60er und 70er Jahre. Die Frau, die mit ihren Aerobic-Videos zur Fitness-Queen wurde, schaffte den Wechsel zur ernsthaften Charakterdarstellerin. Was das frühere Glamour-Girl im Rückblick über ihr Leben erzählt, macht betroffen.

„Ich versuchte, in allem perfekt zu sein. Ich gab Männern alles, was sie wollten und betrog mich dabei selbst.“ Und weiter: „Genauso wie drei meiner Stiefmütter entwickelte ich eine Essstörung (wahrscheinlich um die Leere zu füllen), und präsentierte der Welt ein unauthentisches Bild von mir. Instinktiv entschied ich mich für Männer, denen das nie auffallen würde, weil sie genug Probleme mit sich selbst hatten“. Glücklicherweise gab es für sie einen Wendepunkt: „Als ich 60 wurde, entschied ich mich dazu, meine Wunden heilen zu lassen, egal wie beängstigend das war. Ich möchte am Ende meines Lebens alles getan haben, was ich wollte und eine selbstbewusste Frau werden.“ Nicht schlecht, sage ich mir.

Ich hätte ihr gewünscht, dass sie diesen Entschluss schon früher gefasst hätte.

Nachdenklich gemacht hat mich der Bericht über ein Gespräch von Jane Fonda mit dem ehemaligen Erzbischof von Canterbury. In einer Talkshow betonte dieser, wie wichtig Jesus Christus für die Welt sei. Jane Fonda reagierte äußerte skeptisch. Auf den Hinweis des Erzbischofs: „Nun, sie wissen ja, er ist der Sohn Gottes“ entgegnete Jane Fonda: „Vielleicht ist er das für Sie, aber nicht für mich.“ Worauf der Erzbischof konterte: „Entweder er ist es oder er ist es nicht.“

Recht hat er. Entweder, oder! Wie froh bin, dass Jesus wirklich der Heiland der Welt ist. Zu ihm kann man mit allem kommen, was uns beschwert und belastet. Bei ihm kann man seine Wunden heilen lassen.



Das ermutigende Zitat aus der Bibel

Gott heilt, die zerbrochenen Herzens sind, und verbindet ihre Wunden. (Psalm 147,3)



Der Witz

Er zu ihr: „Schatz, was gefällt Dir an mir am meisten? Mein perfekter Körper, oder mein schönes Gesicht?“ Sie: „Dein Sinn für Humor“.



Fitnessstipp

Gegen Verspannungen hilft der »Kneipsche Guß«. Morgens nach dem normalen warmen Duschen zum Abschluß mit kaltem Wasser von der herzfernsten Stelle, also dem rechten Fuß beginnend, zuerst auf der Außenseite der Beine, dann innen, von unten nach oben abbrausen. Dann folgt das linke Bein, dann der rechte Arm, danach der linke und schließlich der Nacken und der Rücken. Wenn Sie dabei bewußt ausatmen, verspüren Sie keinen Kälteschmerz. Der »Kneipsche Guß« hat eine stark entspannende Wirkung. Wer so den Tag beginnt, bleibt elastisch und spannkünftig. Und wer abends Schwierigkeiten beim Einschlafen hat, sollte diesen Vorgang vor dem Schlafengehen wiederholen. Statt wie vermutet, noch wacher zu werden, stellt sich Entspannung ein. Das Einschlafen wird erleichtert.



Dank an...

Impuls: Ernst Günter Wenzler; 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