

(Er)Wartungen



Impuls

Morgen geht es los mit dem Eröffnungsspiel der Fußball-EM. Am Sonntag dann die erste Pflichtaufgabe für „unsere Jungs“ gegen die Ukraine. Die Erwartungen an den Weltmeister sind hoch: Müller, Götze, Schirle und Gomez sollen es richten. Die erfahrenen Spieler kennen den Druck, für die jungen wilden wie Kimmich, Can und Sané ist es die erste EM-Bewährungsprobe. Es könnten spannende Spiele werden gegen Mannschaften, die auch viel von sich erwarten... Wie gehe ich mit Erwartungen um? Kunden erwarten Qualität, schnelle Lieferung und spezielle freundliche Beratung. Die Partnerin erwartet exklusive Zeit mit ihr. Kinder wollen den Papa nur für sich haben. Die Kumpels am Stammtisch wollen nicht alleine gelassen werden. Und dann erwartet der eine oder andere auch noch viel von sich selbst. In „Erwartung“ stecken die Worte „ER“ und „Wartung“. Das hilft mir, im Druck des Alltages Wesentliches nicht zu übersehen. ER soll und darf mich warten. Damit meine ich Jesus Christus. ER kennt mich und sieht mich. Dabei leitet mich immer wieder eine Meditation von Johannes Hansen, in der am Ende diese göttliche Wartung gut beschrieben wird:

Manchmal bin ich mir fremd, Flucht treibt im Blut, Tiefe zieht dunkel an, Gedanken rasen in mir, Träume stören meinen Schlaf, Ferne von Gott lockt heiß.

Immer bleibst Du bei mir: vor mir auf der Flucht, unter meinem Fallen, über meiner Verwirrung, um mich in der Dunkelheit, ganz nahe in meiner Ferne.

Täglich bete ich zu Dir: durchdringe mich ganz, entwirre meine Gedanken, reinige meine Wünsche, verhindere eigene Wege und bringe mich ans Ziel.

Ich kann heute nicht alle Erwartungen an mich erfüllen. Aber ich bin mit dem erwartungsvollen Gebet in den Tag gestartet, dass mich Jesus auf dem rechten Weg hält...



Wartungsgebet aus der Bibel

Durchforsche mich, o Gott, und sieh mir ins Herz, prüfe meine Gedanken und Gefühle! Sieh, ob ich in Gefahr bin, dir untreu zu werden, dann hol mich zurück auf den Weg, der zum ewigen Leben führt! (Psalm 139,23+24)



Der Witz

Ulla und Ralf sitzen auf einer Parkbank. Erwartungsvoll flüstert sie ihm ins Ohr: »Sag mir doch was Süßes.« Darauf er: »Nutella«.



Fitnessstipp – gegen Bluthochdruck

Bluthochdruck ist in den meisten Fällen eine hausgemachte Erkrankung. Er entsteht, weil durch Stress die Blutgefäße erstarren und vermehrt Blutfette in ihre Innenhaut aufnehmen. Man nennt das Aderstarre. Hält dieser Zustand zu lange an, entsteht Bluthochdruck. In den Ländern der Dritten Welt, die nichts vom Zivilisationsstress weiß, ist Bluthochdruck praktisch unbekannt. Dort hält man es für völlig normal, dass der Blutdruck eines älteren Mannes der gleiche wie der eines Kleinkindes ist. Wenn man jeden dritten Tag 15 - 20 Minuten entspannt trabt (nicht joggen, sondern joggeln) oder andere Ausdauersportarten betreibt, kann der Blutdruck innerhalb von sechs Wochen um etwa 7,5 % gesenkt werden.



Dank an...

Impuls: Klaus Ehrenfeuchter; Fitnessstipp von Gert von 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