

Selbstgespräche



Impuls

„Warum macht der Dackel das?“ – sage ich halblaut vor mich hin, als ein Autofahrer mich haarscharf schneidet.

„Wo ist der Dackel?“ ertönt die Stimme meines Enkelkinds von der Rückbank. Dumm gelaufen. Er hatte mein Selbstgespräch gehört und war sehr interessiert, den „Dackel“ - er dachte natürlich an einen vierbeinigen - zu sehen...

Seitdem heißt mein Motto: Keine Selbstgespräche, wenn Elia in der Nähe ist.

Grundsätzlich sind Selbstgespräche o.k. Niemand muss sich um seinen Geisteszustand Gedanken machen, wenn er ab und zu mit sich selber spricht. Forschungen gehen davon aus, dass 96 Prozent der Erwachsenen solche „Private speech“ führen. Meistens allerdings nur, wenn sie sich unbeobachtet fühlen. Im Auto, unter der Dusche oder auf der Toilette. Und meistens nur, wenn man sich über sich oder andere geärgert hat. Dabei können sie helfen, Gedanken zu ordnen und Ideen zu sortieren. Sie können beruhigen, motivieren und in schwierigen Situationen helfen, einen klaren Kopf zu bewahren.

In einem der Lieder des Königs David fand ich einen zusätzlichen Aspekt für das Gespräch mit sich selbst. David hatte eine Traumkarriere – vom Schafhirten zum Großkönig. Vom „No-Name“ zum Liebling der Liederschreiber Israels. Aber bei dem Riesenbezwiner lief längst nicht alles glatt. Der Bärenjäger kannte Angst und Verzweiflung aus eigenem Erleben. Der Nationalheld erlebte gewaltige Tiefschläge. Schuld, Zweifel und Sorge zogen ihn nach unten.

Aber dann spricht David mit seiner Seele und ermutigt sich selbst, Gott zu loben. Dabei zählt er auf, was er schon mit Gott erlebt hat. Er führt sich vor Augen, wie gut Gott ist. Er vergibt Schuld. Er kann Krankheit heilen, will aus Todesangst befreien und mit Güte und Barmherzigkeit beschenken.

Niemand muss sich nur das Schlechte erzählen. Heute ist ein guter Tag, sich selber etwas von Gottes Liebe und Treue zu erzählen. Und dadurch seinen Tag zu verändern.



Das gute Wort aus der Bibel

Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat: der dir alle deine Sünde vergibt und heilet alle deine Gebrechen, der dein Leben vom Verderben erlöst, der dich krönt mit Gnade und Barmherzigkeit. (Psalm 103,2-4)



Der Witz

Der Ehemann sitzt beim Frühstück, blättert seelenruhig durch die Zeitung, legt seine Füße auf den Tisch, trinkt genießerisch seinen Kaffee und raucht eine nach der anderen.

Plötzlich fragt seine Frau vorsichtig: »Du Liebling, gehst Du heute nicht ins Büro?«

Er schreckt hoch und ruft: »Ach du liebe Zeit, ich dachte, da wär ich schon.«

Fit bei langen Autofahrten

Bei langen Fahrten, ob im Auto, der Bahn oder im Flugzeug, leiden besonders die Bandscheiben. Sie werden einseitig zwangsbelastet, verlieren ihre Pufferwirkung (weil die Flüssigkeit herausgedrückt und durch Mangel an »durchsaftender« Bewegung nicht wieder zurückgewonnen wird), wölben sich vor, drücken gegen Nervenbahnen und verursachen Schmerzen. Eine wirksame Abhilfe ist die Hula-Hoop-Bewegung, d.h. man schwingt die Hüfte so, als würde man einen Hula-Hoop-Reifen um die Hüfte kreisen lassen. Das geht auch ganz gut beim Sitzen. Dadurch werden auch die Bandscheiben kreisend massiert, erholen sich und bleiben elastisch. Diese Übung lässt sich übrigens sehr gut auch beim abendlichen Fernsehen in den Werbepausen einfügen.



Dank an...

Impuls: Ernst Günter Wenzler; Fitnesstipp: 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