

## Aufbruch



### Impuls

Die Natur bricht aus ihrem Winterschlaf auf. Manch ein Mann denkt, bei mir ist auch etwas Neues dran. Wer aufbricht, sucht ein neues Ziel. Nun ist ein Aufbruch an sich noch kein Zeichen für einen guten Weg. Wer aufbricht, um bei seinem Nachbarn einzubrechen bricht das Gebot, du sollst nicht stehlen. Solch ein Aufbruch kann im Gefängnis enden. Wer aufbricht, um aus seiner Ehe auszubrechen, zerstört Grundvertrauen, das seinem Leben bislang Stabilität verliehen hatte. Ein Aufbruch braucht ein lohnendes Ziel. Das kann ein neuer Arbeitsplatz oder ein neues Ehrenamt sein. Um ein neues Ziel zu erreichen, kann es auch richtig sein, neue Prioritäten zu setzen. So entschloss sich z. B. der Graf, Sänger der Band „Unheilig“, seine Karriere mit der Band zu beenden, um mehr Zeit für die Familie zu haben. „Es ist Zeit zu gehen...“ intonierte die Band in ihrem letzten Konzert im September 2016 in Köln. Der christliche Liedermacher Siegfried Fietz blickt über dieses irdische Leben hinaus, wenn er in seinen Liedern das Thema aufnimmt: „Wir haben hier keine bleibende Stadt, sondern die zukünftige suchen wir“. Er beschreibt den Aufbruch in die himmlische Stadt Gottes. In seinen Liedern nimmt er Gefühle der Angst und des Zweifels auf, bis hin zur frohen Gewissheit, dass der Himmel in mein altes, verfahrenes Leben einbricht. Fietz lässt in seinen Liedern den Weg von der Leidenszeit Jesu Christi und seinem Tod am Kreuz bis hin zu seiner Auferstehung transparent werden. So fragt er: „Was wären wir ohne Hoffnung über den Tod hinaus?“ Neben den Aufbrüchen zu einzelnen Lebenszielen gilt es, das große Ziel der himmlischen Stadt Gottes im Auge zu behalten.



### Das gute Wort aus der Bibel

Ich freute mich über die, die zu mir sagten: Lasst uns ziehen zum Haus des Herrn ... zu preisen den Namen des Herrn. (Psalm 122, 1+4)

### Zum Nachdenken

Ein Christ und ein Atheist treffen sich. Fragt der Christ: »Was bedeutet dir Jesus?« Darauf der Atheist: »Ach, der ist für mich gestorben.« Meint der Christ: »Komisch, für mich auch.«



### Der Witz

Die eitle Bäuerin im Beichtstuhl: »Hochwürden, ich bekenne, zu sündigen. Immer vor dem Spiegel sage ich mir: Keine im Dorf ist schöner als du!«  
»Ach«, erwidert der Pfarrer milde, »das ist keine Sünde, das ist ein Irrtum.«

### Gesundheitstipp: Stark und fit in Sekunden

Muskelkraft ist nicht nur für das Heben und Tragen schwerer Lasten, sondern sie ist grundsätzlich für jede Bewegung notwendig. Das schnellste Muskelwachstum erreicht man über das sogenannte isometrische Training. Schon einfache Anspannungsübungen, z.B. fünfmaliges Anspannen der Arm-, Bein- oder Gesäßmuskulatur für die Dauer von je 5 Sekunden am Tag, verhindern nicht nur den altersbedingten Muskelschwund, sondern lassen die Muskelkraft bis ins hohe Alter gleich groß bleiben.

### Internet-Tipp: Adam online

Unter [www.adam-online.de](http://www.adam-online.de) gibt es eine Seite mit Impulsen für Männer. In der aktuellen Ausgabe der Zeitschrift geht es um Tipps zu Männertreffen.



### Dank an...

Impuls: Martin Siehler; Gesundheitstipp: Gert von Kunhardt; Bild: [www.bilderbox.com](http://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](mailto: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](http://www.maennermail.de)) zitiert werden. © MännerMail-Team