

## Pause der besonderen Art



### Impuls

„Ob ich es noch schaffe, mein Zug wartet nicht.“ Noch 2 min. Jetzt auch noch die Ampel auf Rot... Ich will über die Straße rennen, bleibe aber stehen. Endlich grün... ich flitze durch die Unterführung.

„Muss es denn unbedingt Gleis 4 sein – hoffentlich ist der Zug noch da...“ Er war da, ich sehe noch die Rücklichter. Schnaufend setze ich mich auf die Bank. 5 min. früher los und ich hätte es geschafft. ICH hätte es geschafft! – aber so? Looser!!!! Plötzlich stehen meine inneren Ankläger da. „Wärst Du früher los, hättest Du ihn bekommen, doch so?“ Rumsitzen, Gedanken nachhängen, Selbstanklage: „Du schaffst es halt nie, bist ein Verlierer auf breiter Ebene.“ Meine Gedanken ziehen mir den Boden unter den Füßen weg.

Irgendwie bekannt?

Es gelingt Dir etwas nicht, nur eine Sache geht daneben und innerlich ziehst Du es für alles in Betracht. Alles in Deinem Leben geht schief? Obwohl es nicht stimmt, obwohl es eine Lüge ist, glaubst Du ihr. Denkst es sei die Wahrheit?

Doch wie rauskommen aus diesem Gedankenkreisel?

Wie ich so auf der Bank sitze kommt eine SMS von einem Freund aufs Handy:

„Lieber Tom, du bist ein wertgeachteter und von Gott Vater geliebter Mann, der begabt ist und gesegnet mit allem Segen vom Himmel her. Der Vater im Himmel liebt dich, ruhe bei ihm aus und lass dich von ihm lieben. Lieber Gruß dein Freund R.“

Was für eine Ermutigung! Perspektivwechsel – jetzt wo ich es am meisten brauche. Er konnte nicht wissen – aber der Vater im Himmel wusste es. Ich merke wie ich aufatme und sich mein Blick weitert. Das Warten auf dem Bahnsteig kann ich jetzt sogar genießen, stelle mir vor, Jesus würde sich neben mich setzen und mir Gutes sagen. Mein Puls geht runter, mein Stresspegel sinkt. Ich beginne mit Jesus zu sprechen. Kann ihm danken, für die Pause die ich habe, für das Sein mit ihm. Diese 15 min. Wartezeit wird zu einer Tankstelle für meine Seele, wird eine Kläranlage für meine durcheinander geratenen Gedanken und Gefühle. Ich habe wieder Boden unter den Füßen, Ruhe im Herzen und Frieden, den Jesus mir schenkt. Der nächste Zug kommt pünktlich. Ich fahre nach Hause, bin wieder fit und voller Energie für die kommenden Aufgaben.

Ich wünsche Dir sehr, dass Du bei Deiner nächsten ungewollten Ruhepause erlebst, dass es gut ist Pause zu haben, um mit Jesus Gemeinschaft zu erleben, mitten in aller Betriebsamkeit. Ich wünsche Dir auch einen Freund, der Dich ermutigt, damit es Dir und Deiner Seele wieder gut geht.



### Tipp aus der Bibel

Achte auf deine Gedanken und Gefühle, denn sie beeinflussen dein ganzes Leben! (Sprüche 4,23)



### Der Witz

Der Wirt des Musiklokales fragt den Orchesterleiter: »Wo ist denn unser Zitherspieler?« - »Der sitzt im Kühlschrankschrank und bringt sich in Form.«



### Männertipp

Das 'Lebenshaus Herrgård' in Remchingen bietet Gespräche für die verschiedenen Lebensthemen an, besonders für Männer. Es besteht auch die Möglichkeit einige Tage im Gästezimmer dort zu verbringen. Infos gibt es unter [info@lebenshaus-herrgard.de](mailto:info@lebenshaus-herrgard.de) oder unter [www.lebenshaus-herrgard.de](http://www.lebenshaus-herrgard.de)

Super Angebot für Männer die auf der Suche sind nach sich selber und ihrer Identität:

Dazu gibt es eine einjährige „Männerreise“ in Remchingen, Treffpunkt 'Lebenshaus Herrgård', alle zwei Wochen. Leitung: Thomas Meister und Jörg Winkler.

Nähere Infos unter [info@lebenshaus-herrgard.de](mailto:info@lebenshaus-herrgard.de)



### Dank an...

Impuls: Thomas Meister; 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