

## Gute Worte finden



### Impuls

Man kann im Blick auf Barak Obamas Politik geteilter Meinung sein. Aber was der scheidende US-Präsident in seiner Abschiedsrede am 10. Januar über seine Frau und seine beiden Töchter sagte, war vorbildlich. Einer der mächtigsten Männer formulierte Worte an seine Frau und seine beiden Töchter, die voller Würde und Wertschätzung ihnen gegenüber waren. (Es lohnt sich, diese Passage auf Facebook z. B. bei MOVO anzuschauen!).

Mir hat es neu verdeutlicht, wie wichtig und gut es ist, wenn es gelingt, dass Eltern positiv übereinander und auch über ihre Kinder sprechen – unabhängig vom gesellschaftlichen Status. Es wird wohl keine Familie ohne Auseinandersetzung und Streit geben. Gut, wenn da vieles innerhalb von Familien bleibt und intern geregelt wird. Noch besser, wenn es immer wieder vergeben werden kann und man gegenseitig aufbauende Worte findet.

Gute Worte sind ein Segen und damit ist das Wort für „segnen“ aus dem Neuen Testament auch schon wörtlich übersetzt mit „Gutreden“.

Wohl jeder Mann kann sich an Worte erinnern, wo jemand schlecht über ihn oder negativ direkt zu ihm gesprochen hat. Mancher Mann hat das „Gib her, lass mich machen, Du bist zu unfähig...“ bis heute noch nicht verarbeitet. Besonders wenn es vom eigenen Vater gesagt wurde, verletzte es tief und kann Jahrzehnte noch nachwirken und Beziehungen vergiften. Ich will es mir immer wieder bewusst machen und einüben, dass ich positiv über meine Frau und die Kinder spreche und im Gespräch mit ihnen immer wieder aufbauende Worte finde.



### Das gute Wort aus der Bibel

Lasst kein faules Geschwätz aus eurem Mund gehen, sondern redet, was gut ist, was erbaut und was notwendig ist, damit es Gnade bringe denen, die es hören. (Epheser 4,29 - Lutherbibel 2017)



### Der Witz

Ein Mann kommt vom der Arbeit nach Hause. Seine Frau begrüßt ihn und zündet 18 Kerzen auf einer Torte an, die auf dem Tisch steht. »Hat jemand bei uns Geburtstag?« fragt der Mann erstaunt. »Ja, mein Lieber« antwortet die Frau, »mein Wintermantel wird heute volljährig...«



### Gesundheitstipp: Heißhunger vermeiden

Mit Heißhunger isst man unkontrolliert viel. Ein kleiner Spaziergang von fünf Minuten wirkt wie ein Appetitzügler. Auch ein Glas Wasser oder ein Joghurt vorweg täuschen dem Magen Nahrung vor. Ein Apfel oder der Salat vor dem Hauptgang lassen das Gehirn die Kaubewegungen berechnen und lösen als Ergebnis ein frühes Sättigungssignal aus. So essen Sie bestimmt nicht zu viel...



### Tipp: Männerzeitschrift »Adam-online«

Die Männerzeitschrift Adam-online kann unter [www.adam-online.de](http://www.adam-online.de) angesehen und kostenlos bestellt werden. Die aktuelle Ausgabe befasst sich mit der Frage ob Männer beziehungsunfähig sind.

### Dank an...

Impuls: Klaus Ehrenfeuchter; Gesundheitstipp: Gert v. 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