

Spontan Zeit nehmen...



Impuls

Ich musste bei der Familie einige Einladungen für unsere Kinderveranstaltung abgeben. Der Mann war nur zuhause. Er lud mich auf einen Espresso ein – und es entstand eine angeregte Unterhaltung über Familie, Beruf, Gemeinde. Nach ca. 20 Minuten stieg ich wieder in mein Auto – mit einem sehr angenehmen Gefühl. Da hat sich jemand spontan Zeit für mich genommen und wir haben uns über das unterhalten, was das Leben und unseren Alltag ausmacht. Selbstkritisch habe ich dann auch überlegt: wie reagiere ich, wenn jemand spontan und ungeplant in meinem Alltag auftaucht? Daheim an der Haustür – auf dem Gang vor dem Büro – auf dem Parkplatz vom Supermarkt? Für viele Männer ist es eine Herausforderung, sich dann Zeit zu nehmen. Weil wir weniger beziehungsorientiert – und mehr auf unseren Tagesplan und die ToDo´s fixiert sind. Aber sind gute und ehrliche Begegnungen mit Menschen nicht viel mehr wert und gehen viel tiefer, als eine abgearbeitete Aufgabenliste? In der Bibel lesen wir, dass Gott uns als sein Gegenüber geschaffen hat. Und es war auch nicht gut, dass ein Mensch ganz alleine war. Es ist ganz tief in uns Menschen verankert, dass wir Beziehungen brauchen. Deshalb sollen wir Zeit für Menschen haben, Gäste willkommen heißen, uns auf sie einlassen. Für mich war das Erlebnis und die Gedanken darüber ein Anstoß, mir immer wieder – auch spontan – Zeit für Menschen zu nehmen. Aufgaben können warten. Intensive Begegnungen mit Menschen sind wichtiger.



Das gute Wort aus der Bibel

Seid gastfreundlich und öffnet für Gäste euer Haus. (Römer 12,13 – Neues Leben)



Der Witz

Ein Gast sitzt im Wohnzimmer und wartet auf den Gastgeber. Da sieht er auf dem Wohnzimmertisch Schokoladenpapier, auf dem noch Reste von Kokosflocken liegen. Er denkt, die isst ohnehin niemand mehr, tupft sie mit dem Finger auf und beginnt zu essen. Als der Gastgeber hereinkommt, sagt er entsetzt: »Was machen Sie da?« »Ich dachte, die Kokosflocken sind gesund und werden sowieso weggeworfen«, erwidert der Gast. »Aber nein, das sind keine Kokosflocken«, erklärt der Gastgeber, »ich habe mir vorhin die Hornhaut von den Füßen gehobelt!«

Gesundheitstipp: Kurzpausen

Weil unsere Leistungsfähigkeit nach 90 Minuten Arbeit deutlich nachlässt, sollte immer wieder eine kurze Verschnaufpause eingelegt werden. Diese Mini-Pausen können Sie sich ohne großen Aufwand regelmäßig nehmen:

1. Richten Sie Ihre Augen für einen Moment auf etwas Ruhiges und Angenehmes, z. B. ein Urlaubsfoto, ein Kalenderblatt oder den Baum vor dem Fenster. Konzentrieren Sie sich ganz auf das, was Sie sehen.
2. Gönnen Sie sich gute Gedanken: Schließen Sie die Augen und denken Sie an etwas Schönes, auf das Sie sich freuen oder das Sie schon erlebt haben.
3. Kommen Sie in Bewegung: Wenn Sie die ganze Zeit gesessen haben, stehen Sie kurz auf und recken Sie sich. (Quelle: wochenend magazin)



Dank an...

Impuls: Markus Kersten; Bildrechte: YakobchukOlena (AdobeStock)

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