



## Durchhalten

Ein großes Wort seit einigen Jahren ist RESILIENZ. Man merkt, dass es zunehmend Menschen gibt, auch Männer (!), die schlapp machen, weil ihnen die Durchhaltekraft ausgeht. Man hatte sich die Zukunft so schön vorgestellt und dann kommt eine persönliche Krise nach der anderen: Kinder werden schwer krank, die Beziehung kriselt und im Job stellt das Klima im Team auf „bewölkt“.

### Kennst du das?

Dann weißt du auch, dass blöde Sprüche wie „Kopf hoch, auch wenn der Hals dreckig ist!“ nichts helfen.

### Was gibt dir spürbar Kraft, um durchzuhalten?

Ein echter Freund kann entscheidend helfen. Da kommt auch spät abends ziemlich schnell eine Antwort auf WhatsApp oder sogar ein Anruf oder Videoanruf. Du weißt dich getragen von einem Menschen deines Vertrauens, der mit dir durch Dick und Dünn geht.

Menschen in ähnlicher Situation können helfen. Sie verstehen, wie es dir tatsächlich geht, da musst du nicht mehr viel erklären.

Am meisten hilft mir meine Beziehung zu Jesus Christus. Er hat im tiefsten Keller seine Fußspuren hinterlassen. Er weist mich auch nicht ab, wenn ich zugeben muss, dass ich mich in der Krise manchmal unmöglich verhalte. Er gibt mir Vertrauen und Hoffnung, dass es irgendwie weitergehen wird, auch wenn ich noch auf den Lichtstrahl im dunklen Tunnel warte.

Und er gibt Kraft, um nicht alles frustriert hinzuwerfen, sondern weiterzugehen. Nicht alleine, sondern mit ihm.

Das ist Glaube pur. Da zeigt es sich, ob ich religiöse Worthülsen labere oder tatsächlich einen Halt im Leben habe. Ganz stark drückt das Psalm 73 am Ende aus:

*„Und dennoch gehöre ich zu dir! Du hast meine Hand ergriffen und hältst mich; du leitest mich nach deinem Plan und holst mich am Ende in deine Herrlichkeit. Wer im Himmel könnte mir helfen, wenn nicht du? Was soll ich mir noch wünschen auf der Erde? Ich habe doch dich! Auch wenn ich Leib und Leben verliere, du, Gott, hältst mich; du bleibst mir für immer! Ich aber setze mein Vertrauen auf dich, meinen Herrn; dir nahe zu sein ist mein ganzes Glück. Ich will weitersagen, was du getan hast.“*

Männer, sowas lässt sich nicht toppen!

### Cooler Zitat

„Fallen ist weder gefährlich noch eine Schande. Liegenbleiben ist beides.“

Konrad Adenauer

### WITZ

Gast: „Herr Ober! Ich habe jetzt schon fünfmal Wiener Schnitzel bestellt!“

Ober: „Geduld – bei so großer Menge dauert es halt länger!“

## Danke...

Impuls: Klaus Ehrenfeuchter, Calw | Bildrechte: © über Stock.Adobe.com

### DAS KLEINGEDRUCKTE

Sie erhalten diesen Newsletter, weil Sie ihn über [www.lgv.org](http://www.lgv.org) bestellt haben. Sollten Sie den Newsletter abbestellen oder Ihre Bezugsdaten ändern wollen, schicken Sie bitte eine E-Mail an: [maennermail@lgv.org](mailto:maennermail@lgv.org) – Betreff: Austragung Newsletter. Sie wollen die MännerMail empfehlen? Klasse! Interessierte können die MännerMail durch Anmeldung über oben genannten Link beziehen. Die Rechte an den geistlichen Impulsen der MännerMail liegen beim Liebenzeller Gemeinschaftsverband. Sie können gerne unter Angabe der Quelle (LGV | MännerMail) und des Internetlinks ([maennermail.lgv.org](http://maennermail.lgv.org)) zitiert werden.

Weitere Informationen zur MännerMail finden Sie unter [maennermail.lgv.org](http://maennermail.lgv.org)

© MännerMail-Team (Redakteur: Klaus Ehrenfeuchter | Grafik: Christian Kafferlein)