



MÄNNERFORUM
wach miteinander unterwegs

füürposcht

männerforum | tösstalstr. 23 | 8400 winterthur

Tel. 052 397 70 07 | www.maennerforum.ch | info@maennerforum.ch

JANUAR 2021



Martin Schär
Präsident Männerforum

Angeordnete Ruhe

Zurzeit habe ich das Privileg, eine Weiterbildung machen zu können. Freitag und Samstag war das Thema «Facilitation» (erleichtern, ermöglichen, ermutigen) auf dem Programm. Am Freitag erhielten wir vom Dozenten offiziell den Auftrag, eine halbe Stunde nach draussen zu gehen und unsere Sinne zu schärfen. Hat übrigens nichts mit Esoterik zu tun. Einfach nach draussen gehen, bewusst wahrnehmen, was um einen herum geschieht, schauen, hören, schmecken, spüren etc.

Ruhe wirkt sich positiv aus

Es war erstaunlich, wie durchwegs positiv die Rückmeldungen von den Teilnehmenden ausfielen. Auch beim Rückblick auf diese zwei Tage wurde diese halbe Stunde des Rückzugs, der Ruhe, des sich aus dem Alltag Herausnehmens vielfach als wohltuende und bereichernde Sequenz beschrieben.

HomeOffice - Alles besser?

Aus bekannten Gründen arbeite ich aktuell fast ausschliesslich im HomeOffice, also zuhause. Das hat sehr viele positive Seiten, aber auch den einen oder anderen Nachteil. Was nun die Zeit anbelangt, könnte man ja meinen, dass es nur positive Auswirkungen hat, u.a. weil ich keinen Arbeitsweg habe. Aber leider ist eher das Gegenteil der Fall. Ich arbeite länger. Und wenn ich nicht

gerade mit einem meiner vielen Telefonate beschäftigt bin, will ich ja auch etwas Produktives erarbeiten und nicht gleich eine Pause einlegen. Also gibt es Tage, an denen ich von früh bis spät arbeite und ausser dem Mittagessen keine bis sehr wenige Pausen einlege. Da dies alles sitzend passiert, wirkt sich dies entsprechend auf meine Gesundheit aus: die Augen, der Rücken, der Hintern...

Himmlische Natur

Und dann kommt die erwähnte halbe Stunde, die vom Dozenten verordnete Ruhe. Ich spaziere auf eine kleine Anhöhe, von wo aus ich eine Sicht auf den Jura, über unser wunderschönes Dorf und auf die Alpen habe. Einfach nur wundervoll! Grandios! Himmlisch! Ein Moment, während dem ich Gott nur danke sagen kann, an einem so großartigen Ort zu wohnen.

Denn das Gute liegt so nah

Wenn ich so darüber nachdenke, ärgere ich mich über mich und mein Verhalten. Ich weiss doch ganz genau, wie gut es mir tut: die frische Luft, die Natur, die Ruhe, das Licht, die Bewegung. Und warum habe ich dann das Gefühl, ich müsste die ganze Zeit nur an meinem Schreibtisch sitzen um zu arbeiten und für andere verfügbar zu sein? Beim Austausch in der Klasse habe ich

festgestellt, dass ich mitnichten der einzige bin mit dieser Sichtweise. Sehr vielen geht es genauso wie mir.

...ich will euch erquickern

In der Bibel, in Matthäus 11,28, steht: «Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquickern». In manchen Übersetzungen steht «... ich werde euch Ruhe geben». Ja genau, diese Ruhe, nach der ich mich in gewissen Alltagssituationen so sehr sehne. Ich muss nicht mehr tun, als zu Jesus gehen, und er wird mir Ruhe geben. Daran glaube ich. Dies habe ich auf dem kurzen Spaziergang auch erfahren. Ich konnte gar nicht anders, als mit Jesus zu sprechen beginnen.

Jesus im Alltag

Wenn ich nun mein Ritual der Bibellese (Füürposcht Mai 2020) zumindest teilweise mit einem kürzeren oder längeren, bewussten Spaziergang kombiniere, kann dies meiner Seele, meinem

Körper und meinem Geist nur guttun. Ich freue mich auf das Ausprobieren, das Entdecken und den Austausch mit anderen Männern, wie sie es erleben. Ich bin überzeugt, dass wir uns als Männer unterstützen und ermutigen können, diese Ruhe bei Jesus immer wieder zu suchen. Nicht (nur) am Sonntagmorgen, auch im Alltag. ■



Fragen für die Männergruppe (oder mit der Ehefrau☺)

Frage 1: Gehe mal ganz bewusst für 30 Minuten allein hinaus in die Natur. Versuche bewusst wahrzunehmen, was um dich herum geschieht. Schliesse die Augen. Wie erlebst du diese Zeit? Was gelingt gut, was weniger?

Frage 2: Lies Matthäus 11,28: «Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquickern». Wann hast du dies in der letzten Zeit erlebt? Erzähl jemandem davon.

Frage 3: Ein Mann erzählt dir, wie er Mühe hat, zur Ruhe zu kommen. Er ist ständig unterwegs. Was würdest du ihm darauf antworten? Von welchen Erfahrungen könntest du erzählen, die ihm allenfalls weiterhelfen können?

Frage 4: Frage die anderen Männer deiner Männergruppe wie sie es mit der «Ruhe» im Alltag haben. Wie ergeht es ihnen? Welche Erfahrungen haben sie gemacht? Gibt es in den Antworten Gemeinsamkeiten?

Gebetsanliegen

- Bitte Gott dass der soziale Friede im Land erhalten bleibt und wir als Christen mit gutem Beispiel vorangehen können.
- Danke Gott für Gesundheit und Bewahrung im Alltag
- Bitte Gott für die Menschen im Gesundheitswesen, die im Moment besonders gefordert sind.
- Danke Gott für die vielen Kirchen und Gemeinden der Schweiz, die für ihre Besucher stets alles geben.

Termine & Infos

Männerforum Wochenende 2021
19.-21. März 2021
www.maennerforum.ch

Männerforum Männertag 2021
13. November 2021
www.maennerforum.ch