



Kai Köhler
Vorstandsmitglied Männerforum

Wie Entspannt Man(n) Eigentlich?

Vor einigen Tagen hatte ich ein tiefgehendes Gespräch mit einem befreundeten Mann. - Ja, das gibt's wirklich und tut uns Männern so gut! Mein Gegenüber sagte ziemlich aus dem Nichts: «Weisst du, ich frag mich manchmal: Wie kann ich eigentlich entspannen?». Die Frage und ein paar seiner Ausführungen dazu faszinierten mich sofort. Ich erkannte eine wichtige Herausforderung, der ich selbst und bestimmt auch ihr, liebe Leser, oft gegenüberstehe.

Ausruhen ist Gott-Gewollt

In meinem Alltag begegne ich zunehmend mehr Situationen, Personen, und Bereiche, die meine Energie, Konzentration und Problemlösefähigkeiten übersteigen. Das hat zum einen mit meiner Lebensphase und den verschiedenen Rollen, die ich wahrnehme zu tun, aber auch mit der Zeit, in der wir leben, welche schier unüberschaubare technische Möglichkeiten- und gesellschaftliche Erwartungen beinhaltet. Da brauche ich zwischendurch Erholung und einfach mal ein Abschalten.

Das Ent-Spannen nach der Anspannung ist zutiefst göttlich. Als ob Gott gewusst hätte, dass wir nicht zur Ruhe kommen, wenn es uns nicht befohlen wird, sagt er uns in den 10 Geboten: «Am siebten Tag ist der Sabbat des HERRN, deines Gottes; da sollst du kein Werk tun.» (2. Mose

20,10). Gott bezieht sich auf ein Prinzip, das er schon im Rahmen der Schöpfung eingesetzt hat: «... aber am siebten Tag ruhte er und erquickte te sich.» (2. Mose 31,17)

War Gott müde?

War Gott von der Schöpfung erschöpft? Das denke ich nicht – Gott ist unendliche Energie und «wird nicht müde noch matt» (Jesaja, 40,28). Die Schöpfung der Welt hat Gott nicht ermüdet. Aber er wusste, dass wir – im Gegensatz zu Ihm – durchaus «müde und matt» werden und dass wir nicht ständig an der Arbeit sein können.

Aber: Wie jetzt?

Zurück zur Frage des Wie-Entspannens. Im gemeinsamen Gespräch stellten wir fest, dass es typisch für uns Männer ist, dem Wunsch nach Abschalten und Ausgleich nachzugeben. Es ist aber auch typisch Mann, dass wir uns Beschäftigungen, mit denen wir meinen zu entspannen, oft unüberlegt hingeben. Plötzlich bin ich am Gamen oder vor dem Fernseher, ohne bewusst etwas anschauen zu wollen.

Oder wir stürzen uns in ein ausgefeiltes Freizeit-Projekt – spannend, aber so anspruchsvoll, dass es am Ende gar nicht entspannend ist. Oft merke ich auch, dass ich in irgendwas reingedriftet bin, was vielleicht ein Abschalten ermöglicht, aber kein gutes Entspannen darstellt. Für

mich enthält sinnvolles Entspannen Elemente der Ruhe und in Gottes Gegenwart kommen. Jesus lebt das eindrücklich vor, im zentralen Vers des ersten Markus-Kapitel, in dem er sonst sowas von aktiv und wirkungsvoll ist: «Am Morgen stand er auf und ging hinaus. Und er ging an eine einsame Stätte und betete dort.» (Markus 1,35)

Komm in Seine Gegenwart!

Bei Gott finde ich das, was ich wirklich zum Ausgleich brauche und werde los, was mich belastet und anspannt. Weil mir das nicht immer bewusst ist, formuliert ER eine wunderbare Einladung: «Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquickern.» (Matthäus 11,28)

Das Foto vom Kreuz vor dem Ländli entstand am Männerwochenende

2012. Seitdem begleitet es mich und ich schaue immer wieder drauf und erinnere mich, wie ich dort in Gottes Gegenwart aufatmen konnte.



Dieses Männerwochenende steht nun (endlich) auch wieder vor der Tür und es bietet dir – nebst anderen Take-Aways – eine wunderbare Gelegenheit zum «einfach Entspannen.» Durchs «Eintauchen» in Gottes Gegenwart und die Gemeinschaft mit anderen Männern wirst du noch mehr mitnehmen als «einfach ein bisschen Ausgleich vom Alltag» - Lass dich drauf ein!



Gebetsanliegen

- Bitte Gott, dich beim richtigen «Abschalten» zu unterstützen.
- Danke Gott, für Freunde, mit denen du im Austausch sein und gemeinsam im Glauben wachsen darfst.
- Bitte Gott für all die Freunde und Bekannte in deinem Umfeld, die Jesus noch nicht kennen. Dass du ihnen ein Zeugnis sein darfst.
- Danke Gott für alle christlichen Werke und Institutionen, die in Männerprojekte und Männerarbeiten investieren.

Termine & Infos

- Männerforum Wochenende 2021**
02.-04. Juli 2021
www.maennerforum.ch
- Männerforum Männertag 2021**
13. November 2021
www.maennerforum.ch
- Männerweekend GVC**
12.-13. Juni 2021
www.gvc.ch



Für ein Leben ohne Pornografie.
Wir bieten Aufklärung, Prävention und Beratung. www.safer surfing.org

Fragen für die Männergruppe (oder mit der Ehefrau ☺)

Frage 1: Sehnt du dich auch nach Männergesprächen mit Tiefgang? Suche Zeiten mit einem Freund und gib etwas von deinem Innern preis.

Frage 2: Denk über das Wort «Abschalten» nach. Wo lässt du dich eher zum «Anschalten» verleiten? Handy, Computer, TV?

Frage 3: Lies Markus 1,9-45. Lass dich von Jesus inspirieren,

wie er in Vers 35 Ruhe und Ausgleich in der Gegenwart seines himmlischen Vaters fand. Was will Gott aus der Verbundenheit mit Ihm durch dich bewirken?

Frage 4: Schau in Jeremia 31,25 nach, was Gott dir anbietet, wenn du erschöpft und geschwächt bist. Frage Gott: Wie willst du mich persönlich – regelmässig – erquickern und sättigen?