

# Mittwochs - Männer – Mail®

101 / 05 05 04



**Hallo** – heute vor 60 Jahren unterzeichnete der deutsche Generaladmiral Hans-Georg von Friedeburg die Kapitulation der deutschen Streitkräfte in Nordwestdeutschland. Am 9. Mai 1945 trat die bedingungslose Kapitulation um 0:01 Uhr in Kraft. Damit war der Zweite Weltkrieg in Europa zu Ende. Gott sei Dank – vergessen wir das auch heute nicht!

M<sup>3</sup>-Team  
Friedhelm Geiß

## Sonntag

Bald ist wieder Sonntag. Für alle, die noch keinen Plan haben, was da abgehen soll, drei Tipps:

1. Nimm dir Zeit für dich!
2. Nimm dir Zeit für andere!
3. Nimm dir Zeit für Gott!

Die Reihenfolge ist variabel. Der eine braucht nach vielen Stresswochen dringend Zeit für sich. Da gilt es darauf zu achten, dass man wirklich was für sich tut. Der andere hat seit Wochen nichts mehr mit den Kindern gemacht, Verwandtenbesuche stehen auch an. Dann könnte das am Sonntag dran sein. Und dann wäre es wichtig, vielleicht nach Jahren mal wieder einen Abschnitt in der Bibel zu lesen. Ich empfehle die Psalmen. Ganz leicht in der Mitte der Bibel zu finden. Da haben Typen in allen Lebenslagen geschrieben und mit Gott geredet. Was ist für dich dran am Sonntag? (Klaus Ehrenfeuchter)

### Das gute Wort:

Der Sabbat (Sonntag) wurde für den Menschen geschaffen.  
Die Bibel: Markusevangelium Kapitel 2 Vers 27

### Zum Schmunzeln

Fritzchen fragt den Vater: „Du Papi, wie kommt es eigentlich, dass der liebe Gott die Welt in sieben Tagen erschaffen hat?“ – „Tja, mein Sohn, er war eben nicht auf Handwerker und Beamte angewiesen!“

### Gerd von Kunhardt's 7 – Sekunden-Fitness-Tipp

Spitze-Hacke, Hacke-Spitze! Diese Übung steigert den Energiefluss in den Beinen und stabilisiert die untere Rückenmuskulatur, besonders wenn Sie dabei stehen und den Po anspannen.

### Treffend gesagt:

Brücken schütten Gräben nicht zu, ebnen Unterschiede nicht ein, schaffen Hindernisse nicht weg, erkennen Trennendes und ermöglichen dennoch Begegnungen. Über Brücken kann man gehen. Brücken kann man bauen. (unbekannt)

-----  
Mehr Infos und alle bisherigen Männermails unter: <http://www.maennermail.de> . Dort können Freunde und Bekannte sich auch einklicken in die wöchentliche Mittwochs-Männer-Mail. Oder einfach Blankomail schicken an: [maennermail-subscribe@yahoogroups.de](mailto:maennermail-subscribe@yahoogroups.de)

© M<sup>3</sup>-Team

[F.Geiss@maennermail.de](mailto:F.Geiss@maennermail.de)