

# Mittwochs - Männer - Mail

106 / 05 06 29



**Hallo** – für die letzten Arbeitstage /-wochen vor dem Urlaub wünsche ich Ihnen noch viel Geduld und bei aller Hitze im Büro einen kühlen Kopf. Weil erfahrungsgemäß im Juli und August sich die „Urlaubs-Abwesenheits-Mails“ in meiner Mail-Box häufen, legen wir unsere Mittwochs-Männer-Mail-Sommerpause ein. Im September sind wir dann wieder im Netz. Ich wünsche Ihnen eine gute und gesegnete Ferien-, Urlaubs-, Erholungszeit.

M<sup>3</sup>-Team

Friedhelm Geiß

## Sonnenaufgang

Mit meinem Freund sitze ich vor dem Heinrich-Schwaiger-Haus, hoch oben in den Bergen. Hinter uns liegt ein anstrengender Tag mit etlichen Überschreitungen von „3.000'ern“. Großglocknergebiet, herrliches Wetter, traumhafte Landschaft. Und nun an diesem Abend noch ein Sonnenuntergang, der die Berge in ein Abendrot hüllt, wie ich es noch nie erlebt hatte. Schweigend und staunend genießen wir dieses Wunder. Sonnenaufgänge und Sonnenuntergänge üben eine geheimnisvolle Faszination aus. Das Licht der Sonne besiegt das Dunkel und lässt mich nach einem harten Tag wieder zur Ruhe kommen. Mir steht ein alter Liedvers vor Augen: „Abend und Morgen sind seine Sorgen; segnen und mehren, Unglück verwehren sind seine Werke und Taten allein. Wenn wir uns legen, so ist er zugegen; wenn wir aufstehen, so lässt er aufgehen über uns seiner Barmherzigkeit Schein.“ Der lebendige Gott ist damit gemeint. Er hält unser Leben in seiner Hand. Die hellen Seiten und die dunklen Seiten, die Erfolge und die Misserfolge, die Freude und die Trauer. Denken Sie dran, wenn Sie im Urlaub einen Sonnenaufgang oder Sonnenuntergang genießen. Er ist ein Zeichen für Gottes umfassende Güte und Treue. Wer sich Gott zuwendet, dem geht mitten im Dunkel ein Licht auf.

## Das gute Wort:

Denn Gott, der Herr, ist die Sonne, die uns Licht und Leben gibt, schützend steht er vor uns. Niemand ist so gut zu uns wie er, durch ihn gelangen wir zu hohem Ansehen. Wer ihm rückhaltlos ergeben ist, den lässt er nie zu kurz kommen. Die Bibel: Psalm 84,12

## Zum Schmunzeln

Drei Wanderer kommen auf eine Berghütte. Der erste bestellt ein Glas Tee, der zweite ein Glas Tee mit Zitrone, der dritte auch einen Tee, „aber in einem sauberen Glas, gell!“. Nach einer Weile kommt der Hüttenwirt mit den Teegläsern und fragt: „Wer von euch kriegt das saubere Glas?“

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

Selbstmassage: Gegen müde Augen hilft folgende Übung: Nach oben sehen, nach unten sehen, nach links und nach rechts sehen. Anschließend von vorne beginnen und mehrmals wiederholen. Oder zwischendurch einfach ein kleines Nickerchen.

## Treffend gesagt:

Ein Optimist weigert sich nicht, die negativen Seiten einer Situation zur Kenntnis zu nehmen. Er weigert sich lediglich, sich diesen Seiten zu unterwerfen.“ (Norman Vincent Peale)

-----  
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)