

Mittwochs - Männer - Mail

117 / 05 11 23



Hallo - das ist die erste Mittwochs-Männer-Mail unter Bundeskanzlerin Angela Merkel. Wer 1989 prophezeit hätte, dass 2005 einmal eine Frau, dazu noch aus der ehemaligen DDR, zur Bundeskanzlerin Deutschlands gewählt werden würde - ich hätte ihn für völlig verrückt erklärt.

Einen guten Tag wünscht Ihnen
Ihr M³-Team
Claudius Schillinger

Wahrer Mut

Es war während eines Männer-Gebetstreffs: Wir tauschten unsere Gebetsanliegen aus, als sich - kurz bevor wir mit dem Beten beginnen wollten -, einer verlegend räusperte: "Ich klickte gestern Abend wieder einmal Internetseiten an, die ich lieber nicht aufgerufen hätte. Ich weiß, dass das mir und meiner Ehe nicht gut tut. Ich wollte euch das nur sagen und bitten, für mich zu beten!"

Ich war verblüfft: Wie mutig, so etwas vor seinen Freunden einzugestehen. Und wie mutig auch, um Hilfe zu bitten! Fällt uns Männern denn nicht gerade das oft schwer: Sünden zu bekennen und um Hilfe zu bitten?

Wie viele Männer mühen sich einsam mit bestimmten Fehlverhalten ab und scheuen sich, andere um Unterstützung zu bitten, davon loszukommen? Dabei ist doch das Eingeständnis, Hilfe zu brauchen, der erste Schritt, um vom schädlichen Verhalten, die Bibel nennt es Sünde, frei zu werden.

Was für segensreiche Auswirkungen hätte es doch, wenn wir Männer anfangen würden, offen über unsere Probleme zu reden und miteinander dafür zu beten! Und könnte es nicht sein, dass jemand aus Ihrem Umfeld sehnlichst darauf wartet, dass Sie den ersten Schritt machen? Indem mein Freund zu seiner Schwachheit stand und um Hilfe bat, wurde er für mich jedenfalls zu einem Vorbild. *Claudius Schillinger*

Das gute Wort

Darum sollt ihr einander eure Sünden bekennen und füreinander beten, damit ihr geheilt werdet. Die Bibel: Jakobusbrief Kapitel 5, Vers 16

Zum Schmunzeln

Hans kommt zufrieden aus der Schule: "Wir haben heute Sprengstoff hergestellt!" - Darauf sein Vater: "Und was macht ihr morgen in der Schule?" - Hans irritiert: "Welche Schule?"

Gerd von Kunhardts Fitness-Tipps

Wenn die Tage kurz und dämmerig sind, helfen Nahrungsmittel mit Anti-Frust-Potenzial. Süßes und kohlenhydratreiche Speisen wie Nudeln, Kartoffeln oder Reis heben die Laune. Vor allem, wenn man sie in Kombination mit Lebensmitteln isst, die Tryptophan enthalten. Tryptophan wird im Gehirn in das Glückshormon Serotonin umgewandelt. Besonders viel davon bieten Fisch, Geflügel, Fleisch und Milchprodukte. Bei akuter Trübsal wärmt eine Hühnersuppe Löffel für Löffel Körper und Seele.

Kleine Tipps für effektive Zeit- und Lebensplanung von Friedhelm Geiß

Plane terminberuhigte Zeiten: ein Zeitblock am Tag für konzentrierte Arbeit. Oder nach dem Urlaub zur Aufarbeitung.

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@yahogroups.de**

© M³-Team

c.schillinger@maennermail.de