

# Mittwochs - Männer - Mail

129 / 06 03 01



**Hallo** - wenn Sie sich mit der Steuererklärung abmühen, dann denken Sie einfach einmal an Menschen, die so wenig verdienen, dass sie keine Steuern zahlen müssen. Und, ärgern Sie sich immer noch, dass der Staat etwas von Ihrem Einkommen für Schulen, Straßen und Krankenhäuser einziehen will?

Ihr M<sup>3</sup>-Team  
Claudius Schillinger

## Lohnender Verzicht

Jetzt beginnt sie wieder, die Fastenzeit: Sieben Wochen vor Ostern, in der Passionszeit, laden unter anderem die Evangelische Kirche in Deutschland und der christliche Suchtkrankenhilfe-Verband Blaues Kreuz dazu ein, auf lieb gewonnene Gewohnheiten zu verzichten. Eine gute Idee, wie ich finde. Denn freiwilliger Verzicht kann helfen, eingeschliffene Alltagsgewohnheiten zu überdenken, zu klären, was Lebensqualität ausmacht, Platz zu schaffen für Veränderungen sowie neue Perspektiven zu entwickeln. Vor einigen Jahren beteiligte ich mich selbst zum ersten Mal an der Fastenaktion. Ich wollte wissen, ob ich es schaffe, sieben Wochen auf etwas zu verzichten, was mir sehr viel bedeutet: Schokolade. Es war eine harte Zeit, schließlich esse ich viel Schokolade - vor allem dann, wenn ich mich gestresst fühle oder frustriert bin. Zu meinem Erschrecken wurde mir bewusst, dass ich mich leicht entmutigen lasse. Und wie schnell ich dann zur Schokolade greife. Dabei gibt es gesündere Mittel, etwas gegen Stress und Frustration zu tun, indem ich beispielsweise mein Denken verändere, lerne, Spannungen auszuhalten und Sport treibe. Schokolade benötige ich zur Stress- und Frustbewältigung nun nicht mehr. Und wer sich zum ersten Mal an einer solchen Fastenaktion beteiligt, kann ja auch ganz klein anfangen. Man muss ja nicht gleich sieben Wochen auf Schokolade verzichten ... Claudius Schillinger

## Das gute Wort

Alles ist mir erlaubt, aber nicht alles dient zum Guten. Alles ist mir erlaubt, aber es soll mich nichts gefangen nehmen. 1. Korintherbrief, Kapitel 6, Vers 12

## Zum Schmunzeln

Der Vater nimmt seinen kleinen Sohn mit in ein Autohaus und kauft neue Scheibenwischer. Zu Hause erzählt der Kleine: "Papa hat jetzt neue Klammern für seinen Strafzettel!"

## Gerd von Kunhardts Fitness-Tipps

Pressen Sie im stehenden Auto die Hände auf Ihre Knie. Das ist gut für die Bauchmuskulatur.

## Tipp der Woche

Unter [www.blaues-kreuz.de/bkd/dasbk/akt\\_alv.htm](http://www.blaues-kreuz.de/bkd/dasbk/akt_alv.htm) und [www.7-wochen-ohne.de](http://www.7-wochen-ohne.de) finden sich hervorragende Motivationshilfen, während der Fastenzeit auf bestimmte Dinge zu verzichten.

-----  
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  
[c.schillinger@maennermail.de](mailto:c.schillinger@maennermail.de)