

Mittwochs - Männer - Mail

134 / 06 04 05



Hallo - alle reden von der kommenden Fußball-Weltmeisterschaft - wir nicht. Deutschland scheidet sowieso spätestens im Achtelfinale aus und England wird Weltmeister. Glauben Sie mir.

Ihr M³-Team
Claudius Schillinger

Heldenhafte Flucht

Männer, die vor Schwierigkeiten flüchten, gelten zu recht nicht als Vorbilder. Und doch lobt die Bibel das Verhalten eines Mannes, der die Flucht ergriff: Josef (nachzulesen im 1. Buch Mose, Kapitel 39).

Die Frau seines Chefs machte ihm ein eindeutiges Angebot - und Joseph nahm die Füße in die Hände und flüchtete. Er setzte sich eben nicht zu Frau Potifar auf die Bettkante und diskutierte mit ihr über die Unrechtmäßigkeit ihres Verhaltens. Er lief davon, weil er wusste, dass es keinen Sinn hat und er am Ende der Versuchung womöglich doch nur nachgeben würde.

Josef ist hier für mich zu einem Vorbild geworden, jeden Tag neu. Er wusste um seine Grenzen und zog daraus die Konsequenzen - ganz radikal. Auch wenn wir nicht mit solch einer Versuchung konfrontiert werden, kann es dennoch bedeuten, den Fernseher auszuschalten, bestimmte Filme eben nicht anzuschauen oder im Internet aufzupassen, welche Seiten ich betrachte.

Zwei Freunde hatten damit zu kämpfen, dass sie immer wieder Internetseiten betrachteten, die ihnen nicht gut taten. Vergeblich kämpfte jeder alleine dagegen an - bis sie auf die Idee kamen, sich zu verpflichten, jede Woche einander ehrlich zu erzählen, welche Seiten sie beim Surfen alle angesteuert haben. So bekamen beide die Versuchung in den Griff. Josefs eben im 21. Jahrhundert. *Claudius Schillinger*

Das gute Wort

Wenn du Gutes im Sinn hast, kannst du doch jedem offen ins Gesicht sehen. Wenn du jedoch Böses planst, dann lauert die Sünde dir auf. Sie will dich zu Fall bringen, du aber beherrsche sie! Die Bibel: 1. Buch Mose, Kapitel 4, Vers 7

Zum Schmunzeln

Ein Ritter fällt von einem Schiff. Kommt ein Hai und stöhnt: "Oh nein, nicht schon wieder Dosenfutter!"

Gerd von Kunhardts Fitness-Tipps

Gönnen Sie sich "Minutenurlaube", in denen Sie zum Beispiel ein entspannendes Musikstück anhören oder einfach einmal aus dem Fenster schauen und sich an der Natur erfreuen.

Tipp der Woche

Eine Kartenbox mit 50 Fitness-Tipps für zwischendurch von Gerd von Kunhardt ist soeben im Buchhandel erschienen (Preis: 12,90 Euro). So können Sie ohne großen Aufwand und mit viel Spaß Ihr Herz-Kreislauf- und Immunsystem stärken, Ihren Rücken und Ihre Gelenke pflegen.

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.

© M³-Team
c.schillinger@maennermail.de