

# Mittwochs - Männer - Mail

216 / 08 02 06



**Hallo** - heute am Aschermittwoch laden die Evangelische Kirche und der christliche Suchtkrankenhilfe-Verband Blaues Kreuz wieder dazu ein, bis Ostern auf lieb gewonnene Gewohnheiten zu verzichten und zu fasten. Machen Sie mit?

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

## Fasten

"Ich kann auch anders!" - unter dieses Motto hat das Blaue Kreuz seine Aktion "Lohnender Verzicht" dieses Jahr gestellt. "Ich kann auch anders" - und verzichte in den kommenden Wochen bewusst auf lieb gewonnene Gewohnheiten wie zum Beispiel auf den Konsum von Süßigkeiten, Alkohol, Fernsehen, Internetsurfen oder Zeitunglesen. Der Hintergedanke dabei ist, Gewohnheiten zu hinterfragen und zu testen, ob Sie auch ohne sie leben könnten. Vielleicht machen Sie dann auch die Erfahrung, dass Sie bei Frust oder Stress schnell zu Süßigkeiten oder zu einem Glas Wein greifen. Aber es tut uns Männern auch gut, sich gerade diese Spannungen bewusst zu machen und auszuhalten - ohne sie vorschnell zu "ertränken".

Als ich mich zum ersten Mal an der Aktion "Lohnender Verzicht" beteiligte, lernte ich neu, Spannungen vor Gott zu bringen, mit ihm zusammen auszuhalten und durchzukämpfen. Gott möchte, dass wir auch die für uns unangenehmen Zeiten mit ihm durchleben und uns von ihm trösten lassen, nicht von potenziellen Suchtstoffen. Und nach der Fastenaktion wurde ich neu dankbar dafür, dass Gott uns auch solch wunderbare Sachen wie Schokolade und andere Genussmittel geschenkt hat.

Wenn Sie für eine gewisse Zeit (sieben Wochen können sehr, sehr lange sein ;-)) auf Schokolade oder Kuchen verzichtet haben, wissen Sie ganz neu diese Dinge zu schätzen. Und Sie glauben gar nicht, über wie viel Zeit Sie für Gott, ihre Familie und für sich selbst verfügen, wenn Sie konsequent nicht fernsehen, auf Internetsurfen oder auf die Zeitungslektüre verzichten. Wir können wirklich auch anders ... *Claudius Schillinger*

## Das gute Wort aus der Bibel

Ob ich nun wenig oder viel habe, beides ist mir durchaus vertraut, und so kann ich mit beidem fertig werden: Ich kann satt sein und hungern; ich kann Mangel leiden und Überfluss haben. Philipper 4, 12

## Das ist nur ein Witz

"Herr Müller", fragt der Psychiater, "worunter leiden Sie denn?" Ganz langsam kommt die Antwort: "Unter Unschlüssigkeit ... aber ich bin mir nicht ganz sicher ..."

## Gert von Kunhardts Fitness-Tipp

Verhaken Sie die Finger ineinander vor der Brust und ziehen Sie die Hände auseinander. Strecken Sie dabei die Brust. Halten Sie diese Position sieben Sekunden. Rollen Sie anschließend die Schultern zur Lockerung.

## Tipp der Woche

Weitere Informationen zur Fastenaktion finden Sie im Internet unter [http://www.blaues-kreuz.de/bkd/dasbk/akt\\_alv.htm](http://www.blaues-kreuz.de/bkd/dasbk/akt_alv.htm) oder unter <http://www.sieben-wochen-ohne.de>. Gebetsbewegungen rufen zur Aktion "40 Tage beten und fasten für unser Land" auf. Der Evangeliums-Rundfunk begleitet die Aktion (<http://www.Glaube24.de/40tage>) in Radio, Fernsehen und Internet.

Mehr Infos 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