

Erstellt am: **24. November 2011**

## Coaching-Brief Nr. 59

# Nr. 59

DIES IST EIN GRATIS-COACHING-BRIEF  
FÜR KUNDEN UND FREUNDE DES INSTITUTES.  
ER WIRD REGELMÄßIG PER E-MAIL VERSCHICKT.  
AUSSERDEM KANN ER IN AUSGEDRUCKTER  
FORM IM INSTITUT MITGENOMMEN WERDEN.

### Inhalt vom Coaching-Brief Nr. 59

- 1\*\*\* Ohne Selbstakzeptanz geht gar nichts**
- 2\*\*\* Burnout nur ein Modewort?**
- 3\*\*\* Die Blinden und der Elefant**
- 4\*\*\* Post – Post - Post**
- 5\*\*\* Witze – Witze - Witze**



Hallo lieber Leser,

kannst du gut einschlafen und wachst du morgens vergnügt und munter auf? Wenn nicht, dann habe ich in paar gute Tipps parat, die Schlafforscher herausgefunden haben: Lege dir einen Zettel und Stift auf dein Nachtschränkchen. Wenn du ins Bett gegangen bist, notiere alles, was dir noch zum Thema "Morgen muss ich unbedingt ..." einfällt. Auf diese Weise befreist du deinen Kopf von belastenden Gedanken. Schlafforscher haben auch festgestellt, dass harmlose Comics am ehesten das Einschlafen fördern. Im Bett tabu ist arbeiten, essen, Problemgespräche führen, fernsehen. Hast du erst einmal das Licht ausgemacht, richte deine Gedanken bewusst auf etwas Positives, etwa den letzten Urlaub oder ein gutes Gespräch. Für Insider aus meinen Kursen: Gehe in deine Wohlfühlsituation und mache mit der 3-Fingertechnik die Links-Rechts-Übung. Ich wünsche dir eine gute, erholsame Nacht.

In Kürze hast du auch mein neues Jahresprogramm 2012 auf dem Nachttisch liegen, auch das beruhigt ungemein und macht Lebensfreude;-) Bis dahin musst du mit meiner [aktualisierten Homepage](#) vorliebnehmen...

---

## 1\*\*\* Ohne Selbstakzeptanz geht gar nichts

---

Im Februar 1999, am Aschermittwoch, dem 17.2.99 um genau zu sein, hielt ich meinen allerersten Kurs zur "Gesunden und dauerhaften Gewichtsreduktion". Seit dem habe ich so mich intensiv mit dieser Thematik beschäftigt, dass die ganzen einschlägigen Diät- und Abnehmempfehlungen bei mir nur noch ein verständnisloses Kopfschütteln verursachen.

Aber natürlich gibt es auch hochinteressante Studien von renommierten Forschern. Jeder dieser Studien, die ich in die Finger bekomme und die sich einigermaßen interessant anhört, ist natürlich Pflichtlektüre. Manchmal, nachdem ich eine solche Studie gelesen habe, liegt mir auf der Zunge zu sagen: "Das hätte ich Euch auch sagen können, dafür hättet Ihr keine teure Studie machen müssen." Das klingt vielleicht etwas überheblich, aber nach inzwischen über 3.000 Kursteilnehmer/innen gestehe ich mir zu, dies sagen zu dürfen. Im Volksmund werde ich oft als der "Abnehm-Guru" oder gar der "Abnehm-Papst aus Bad Orb" bezeichnet. Ehrlich gesagt höre ich das überhaupt nicht gerne. Einerseits, weil dies wirklich eine ungemäße Übertreibung ist, andererseits, weil es bei meiner Arbeit nicht ausschließlich und vordergründig um das Thema Abnehmen um jeden Preis geht. Vielmehr geht es darum, meinen Klienten dabei behilflich zu sein, mit all den belastenden Einflüssen aus ihrer inneren und äußeren Welt einen besseren Umgang zu finden. Dabei stehen Themen wie Selbstakzeptanz, Selbstliebe, Selbstwert, Abgrenzung, Selbstbehauptung, Umgang mit Stress und familiären oder beruflichen Konflikten, oder einen guten Weg durch das Schlaraffenland der Nahrungs- und Genussmittelindustrie zu finden, um eine paar Schlagworte zu nennen, auf dem Programm.

Insbesondere alle Begriffe, die mit "Selbst..." anfangen sind von besonderer Bedeutung.

Letzt fiel mir der Bericht über eine Studie in die Hand, die von der Technischen Universität Lissabon veröffentlicht wurde. Die Quintessenz daraus lautete:

*"Wer erfolgreich und dauerhaft abnehmen möchte, muss zuerst seinen Körper akzeptieren lernen. Probleme mit dem Körper-Selbstbild sind bei Übergewichtigen gängig. Sie führen oft zum Trostessen und eingefahrenen Essmustern, die ein Hindernis für das Abnehmen darstellen."*

Wie wahr, aber das ist leichter gesagt als getan. Oft höre ich an dieser Stelle: "Aber ich komme doch gerade deshalb zu dir, weil ich meinen Körper so nicht akzeptieren kann. Und wenn ich ihn akzeptiere? Dann soll alles so bleiben wie es ist? Ich will doch was ändern!" Diese Einwände sind so verständlich. Ich erkläre dann immer wieder, dass akzeptieren nicht heißt, etwas gut zu heißen und dass alles so bleiben soll, wie es ist. Akzeptieren bedeutet viel mehr, aufhören gegen etwas anzukämpfen. Wir können nicht gegen uns oder gegen Teile von uns kämpfen und gewinnen. Ein Grundsatz aus der Psychologie lautet:

*"Gegen etwas zu kämpfen ist der sicherste Weg es nie mehr loszuwerden".*

Wir können immer nur *mit uns* selbst gemeinsam Lösungen und einen besseren Umgang finden und niemals *gegen uns*. Dafür ist Selbstakzeptanz und Selbstliebe die Basis.

Kommen wir zurück zu der Lissaboner Studie: 236 Frauen im Alter von 25 – 50 Jahren nahmen ein Jahr lang an der Studie teil. Die Hälfte von ihnen erhielt allgemeine Informationen über gesunde Ernährung, Stress-Management und die Bedeutung, auch sich und den eigenen Körper zu achten.

Die andere Hälfte absolvierte 30 wöchentliche Gruppentreffen in denen eine tiefgehende psychologische Beratung zum Thema Selbstbild und dem Umgang mit sich selbst stattfand. Zudem lernten sie Entspannungs- und Selbstwahrnehmungsübungen. Nach Ablauf des Jahres zeigten die Teilnehmerinnen mit psychologischer Betreuung deutliche Fortschritte:

*"Die Beurteilung des eigenen Körpers hatte sich verbessert, die Fixierung auf den Körper als Stütze des Selbstbildes dagegen verringert. Auch die Selbstbeherrschung beim Essen war stärker", fassen die Forscher ihre Ergebnisse zusammen und empfehlen: "Wir sind der Ansicht, dass das Erlernen einer gesünderen Beziehung zum eigenen Körper ein Teil jedes Abnehmprogramms sein sollte."*

Auch das Resultat bezüglich der Gewichtsabnahme spricht eine deutliche Sprache und bestätigt absolut meine eigenen Erfahrungen:

*Obwohl beiden Gruppen kein Diätprogramm vorgegeben wurde, hatten die Probandinnen mit Beratung durchschnittlich 7 % ihres Körpergewichtes abgenommen. Die Teilnehmerinnen ohne dagegen nur zwei.*

Die neuen Kurse "Gesunde und dauerhafte Gewichtsreduktion" beginnen wieder Ende Januar. Die genauen Termine und Konditionen stehen auf meiner [Homepage](#) Dort ist auch eine [genaue Beschreibung der 12 Kurstreffen](#) und der Inhalte zu finden. Da erfahrungsgemäß die Kurse im Januar besonders früh ausgebucht sind (wen wundert's?) empfehle ich, sich bei Interesse möglichst schnell [anzumelden](#).

---

## 2\*\*\* Burnout nur ein Modewort?

---

Wenn es ein aktuelles Thema in die Schlagzeilen geschafft hat, dann hat dies verlässlich zur Folge, dass es von den Medien gnadenlos abgenagt und ausgelutscht wird. Ob Focus, Spiegel oder Stern bei den Printmedien oder die Talksshows wie "Hart aber fair", "Menschen bei Maischberger", "Anne Will", "Maybrit Illner", "Beckmann" oder "Markus Lanz" - alle stürzen sich darauf, laden Experten ein, die natürlich völlig gegensätzlicher Meinung darüber sind und dazu angestachelt werden, diese mit Zähnen und Klauen zu verteidigen und ruhig auch mit den Umgangsformen nicht wählerisch zu sein. Themen gibt es jede Woche neue oder wenn diese ausbleiben, lutscht man weiter auf den Dauerbrennern wie "Euro-Rettung" oder "Rentensicherheit" herum.

Was passiert eigentlich mit den abgelutschten und ausgespuckten Themen? Mit der Schweinegrippe, der Vogelgrippe, den Plagiaten bei den Doktorarbeiten, den Missständen im Iran, Afghanistan oder den Dritte-Welt-Ländern? Sind diese erledigt oder gelöst? Nein, sie stehen nur nicht mehr im Focus der Öffentlichkeit.

Manchmal gibt es in Zeitschriften eine Rubrik "Was macht eigentlich..." Mir selbst wurde von einer internationalen Musikfachzeitschrift schon einmal diese die Ehre zuteil, dass sich ein Redakteur an den "alten" Elmar Egold aus seiner aktiven Funktionärstätigkeit erinnerte. Den Bericht findet man auf meiner [Homepage](#). Sicherlich wäre auch mal so ein Bericht interessant: "Was ist eigentlich aus diesem oder jenem Thema geworden?"

Auch "Burnout" ist so ein Dauerbrennerthema geworden und das Wort zeigt schon deutlich "Ablutschungsspuren"....

Seit dem Selbstmord von Nationaltorwart Robert Enke 10.11.2009 von fast genau 2 Jahren stürzen sich die Medien auf jeden Prominenten, der psychisch ins Straucheln kommt und belegen ihn mit dem "Generalverdacht" auf Burnout. Mir kam es so vor, als wären die Medien regelrecht enttäuscht, dass jüngst der Selbstmordversuch des Bundesligaschiedsrichters Rafati "nur" aus persönlichen Gründen geschah...

Auch Experten warnen davor, den Begriff Burnout zu verschleißen: *„Es ist zwar zu begrüßen, dass die große Bedeutung psychischer Erkrankungen deutlich und die diesbezügliche Sensibilität erhöht wird“, sagt Prof. Dr. Ulrich Hegerl, Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Leipzig. „Doch wird der inflationäre Gebrauch des schwammigen Begriffs Burnout von vielen Betroffenen und Experten als verwirrungstiftend, irreführend und längerfristig stigmaverstärkend eingeschätzt.“*

Er erklärt weiter, der Begriff Burnout sei nicht klar definiert und in den maßgeblichen internationalen Klassifikationssystemen gäbe es keine Diagnose Burnout. Entsprechend lägen für die bunten psychischen Störungen, die alle unter Burnout zusammengefasst werden, auch keine Behandlungen mit Wirksamkeitsbelegen aus methodisch guten Studien vor. Ein Großteil der Menschen, die wegen „Burnout“ eine längere Auszeit nehmen, leidet defacto schlicht an einer depressiven Erkrankung. Alle für die Diagnose einer Depression nötigen Krankheitszeichen liegen vor, wozu immer auch das Gefühl tiefer Erschöpftheit gehört. Diese seien sehr ernst zu nehmen und das Überstrapazieren der Thematik in den Medien führe aber eher zu einer Abstumpfung der diesbezüglichen Sensibilität.

Das erinnert mich an das Märchen, das mir meine Oma immer vorlas, in dem zu oft "Der böse Wolf kommt!" gerufen wurde, bis zuletzt keiner der Schafe es mehr ernst nahm und gefressen wurden.

Ob man es Burnout oder Depression nennt und wenn man auch die Begriffe bald nicht mehr hören mag, ändert es nichts an der Tatsache, dass dies zu den häufigsten psychiatrischen Erkrankungen gehört. Unter den weltweit wichtigsten Erkrankungen nimmt die Depression derzeit den vierten Rang ein, und für das Jahr 2020 wird erwartet, dass die "Major Depression" sogar an zweiter Stelle stehen wird. Aus epidemiologischen Untersuchungen weiss man, dass 10% der deutschsprachigen Bevölkerung innerhalb der letzten 12 Monate einmal an einer Depression erkrankt waren und jeder fünfte Mensch erlebt mindestens einmal in seinem Leben eine depressive Erkrankung.

Es liegt auf der Hand, dass die Ursachen überwiegend in unserer schnelllebigen, ja, man muss sagen, hektischen Zeit liegen. Früher war nicht alles besser. Nein, das stimmt nicht, ganz im Gegenteil! Aber früher – noch vor wenigen Jahren – war vieles anders. Ich (Jahrgang 1952) bin noch in einer Zeit groß geworden, als "spießige" Feierabend- und Wochenendrituale unser Leben entschleunigten. Da wurde samstags gebadet und ich wurde mit meinen vier Geschwistern der Reihe nach durch eine Zinkbadewanne gezogen, in der zu meinem Entsetzen auch die Schweine geschlachtet wurden. Das heiße Wasser kam aus dem großen mit Holz befeuerten Kessel in dem auch zur Zwetschgenzeit "Latwerge" gekocht wurde. Sonntags hat man sich dann fein angezogen und einen Nachmittagsspaziergang gemacht. Dass es weder Fernsehen, Handys, E-Mail oder Internet gab brauche ich nicht extra zu betonen.

Was hat es hauptsächlich ausgemacht, dass es früher ganz anders war? Die Muße, die Beschaulichkeit, ja die Langsamkeit? Langsamkeit ist heute ein Wort, das sehr negativ belegt ist. Wer hatte früher schon ein Auto? Das Fahrrad wurde immer schön geputzt und sorgte automatisch für sportliche Betätigung. Und wenn man jemanden etwas mitteilen wollte, begab man sich zu ihm, redete miteinander, trank etwas oder schrieb einen Brief und wartete, bis Antwort kam. Auch geschäftlich.

Das alles liegt gerade mal 40 oder 50 Jahre zurück! Da kann man fast noch "hingreifen". Unsere Lebensbedingungen haben sich gravierend geändert. Aber unsere Biologie nicht! Die Hektik und was alles an Impulsen und Informationen auf uns einprasselt muss erst mal von unserem Nervensystem verarbeitet werden. Dazu kommen noch die Ansprüche, die Erwartungen, der Leistungsdruck, Zukunftsangst und eine kollektive Depression in unserer westlichen Gesellschaft.

Was kann man dagegen tun? "Work-Life-Balance" ist inzwischen ein Standardbegriff in diesem Zusammenhang geworden. Also einen gesunden Ausgleich zu finden zwischen Arbeit und "Leben", zwischen Anspannung und Entspannung. Oder um medizinische Begriffe zu nehmen zwischen "Sympathikus" und "Parasympathikus". Sympathikus ist der Regelkreis in unserem vegetativen Nervensystem, der für die notwendige Anspannung und Aktivierung sorgt, der Parasympathikus wiederum sorgt für Ruhe, Schonung und Erholung.

Wenn alles gut läuft, kommt jeder der beiden Komponenten genügend zu seinem Recht. Da aber in unserem "modernen" Leben Ruhe und Erholung nicht wie selbstverständlich oder von selbst vorkommt, müssen wir uns dies regelrecht verordnen und organisieren.

Eine gute Literaturempfehlung ist das lesenswerte Buch von Gunter Frank und Maja Storch **"Die Manana-Kompetenz"**.

Da dieses Thema auch in meiner alltäglichen Arbeit einen hohen Stellenwert einnimmt, gibt es im nächsten Jahr ein neues Seminar. Es heißt **"Das große Lebensfreude-Seminar"** mit dem Untertitel **"Die besten Strategien gegen Ausbrennen und Erschöpfung"**. Absichtlich habe ich das Wort "Burnout" weggelassen, aus den oben erläuterten Gründen.

Seminar-Highlights sind u.a.

- Selbsthypnose
- Lach-Yoga
- Blitzentspannung
- Brain-Defragmentierung
- Emotionsmanagement
- Neuroimaginationen
- Work-Life-Integration

Für dieses Seminar konnte als Co-Trainerin Cordelia Linnenborn, Essen (Heilpraktikerin, Psychotherapie und Lach-Yoga-Trainerin) gewonnen werden.

---

### **3\*\*\* Die Blinden und der Elefant**

---

Es waren einmal fünf weise Gelehrte. Sie alle waren blind. Diese Gelehrten wurden von ihrem König auf eine Reise geschickt und sollten herausfinden, was ein Elefant ist. Und so machten sich die Blinden auf die Reise nach Indien. Dort wurden sie von Helfern zu einem Elefanten geführt. Die fünf Gelehrten standen nun um das Tier herum und versuchten, sich durch ertasten ein Bild von dem Elefanten zu machen.

Als sie zurück zu ihrem König kamen, sollten sie ihm nun über den Elefanten berichten. Der erste Weise hatte am Kopf des Tieres gestanden und den Rüssel des Elefanten betastet. Er sprach: "Ein Elefant ist wie ein langer Arm."

Der zweite Gelehrte hatte das Ohr des Elefanten ertastet und sprach: "Nein, ein Elefant ist vielmehr wie ein großer Fächer."

Der dritte Gelehrte sprach: "Aber nein, ein Elefant ist wie eine dicke Säule." Er hatte ein Bein des Elefanten berührt.

Der vierte Weise sagte: "Also ich finde, ein Elefant ist wie eine kleine Strippe mit ein paar Haaren am Ende", denn er hatte nur den Schwanz des Elefanten ertastet.

Und der fünfte Weise berichtete seinem König: " Also ich sage, ein Elefant ist wie ein riesige Masse, mit Rundungen und ein paar Borsten darauf." Dieser Gelehrte hatte den Rumpf des Tieres berührt.

Nach diesen widersprüchlichen Äußerungen fürchteten die Gelehrten den Zorn des Königs, konnten sie sich doch nicht darauf einigen, was ein Elefant wirklich ist. Doch der König lächelte weise: "Ich danke Euch, denn ich weiß nun, was ein Elefant ist: Ein Elefant ist ein Tier mit einem Rüssel, der wie ein langer Arm ist, mit Ohren, die wie Fächer sind, mit Beinen, die wie starke Säulen sind, mit einem Schwanz, der einer kleinen Strippe mit ein paar Haaren daran gleicht und mit einem Rumpf, der wie eine große Masse mit Rundungen und ein paar Borsten ist."

Die Gelehrten senkten beschämt ihren Kopf, nachdem sie erkannten, dass jeder von ihnen nur einen Teil des Elefanten ertastet hatte und sie sich zu schnell damit zufriedengegeben hatten.

-----

Uns allen geht es wie diesen Gelehrten. Wir glauben, dass das, was wir sehen, die Realität ist - und dabei sehen wir doch nur einen Ausschnitt. Aufgrund unserer Vorurteile, Interessen und Erwartungen, sehen wir nämlich immer nur den Teil der Realität, der mit unseren Vorurteilen und Einstellungen übereinstimmt.

### **Wir sehen, was wir erwarten oder befürchten!**

Wir sind alle blind für die Wirklichkeit mit all ihren verschiedenen Farbtönen und Nuancen und dennoch tun wir so, als wüssten wir Bescheid, worüber wir sprechen. Wir sehen die Welt wie durch eine Brille, die nur das durchlässt, was unseren Vorstellungen von der Welt und unseren Erwartungen entspricht.

Wenn wir überzeugt sind, alle Menschen seien schlecht, dann sind wir blind für die guten Menschen. Wenn wir überzeugt sind, das Leben sei eine Qual, dann sind wir für die schönen und angenehmen Dinge blind. Wenn wir pessimistisch sind, dann sind wir blind für Lösungen und sehen überall nur Probleme.

-----

## **4\*\*\* Post – Post -Post**

-----

Hier wieder eine kleine Auswahl von E-Mails, die mich im Laufe des letzten 12-Wochenkurses "Gesunde und dauerhafte Gewichtsreduktion" erreicht haben. Ich veröffentliche diese um einen kleine Einblick in den Prozess zu geben, der bei den Kursteilnehmern oft stattfindet. Selbstverständlich sind alle Mails ausdrücklich zur Veröffentlichung frei gegeben. Auf Wunsch wurde manchmal der Name geändert oder weggelassen.

*Guten Morgen Elmar,*

*Irgendwie habe ich im Moment wirklich viel Glück - der Platz im Seminar auf den letzten Drücker war wirklich der größte Gewinn, weil ich endlich das Gefühl habe, mein Leben wieder in den Griff zu bekommen.*

*Früher bin ich nach der Arbeit meistens völlig fertig nach Hause, hab nicht mehr viel unternommen, auch am Wochenende war ich meistens daheim, um mich "auszuruhen". Mittlerweile gehe ich mindestens dreimal wöchentlich nach der Arbeit ins Fitnessstudio, komme also viel später nach Hause - fühle mich aber wesentlich besser danach. Am Wochenende unternehme ich wieder was, gehe raus an die frische Luft (ich habe jetzt erst entdeckt, wie viele tolle Wanderwege wir hier in Bad Orb haben).*

Und mit der Ernährung klappt alles wie von alleine - ohne mich ständig damit beschäftigen zu müssen, wann ich was und wie viel essen sollte. Das ist umso erstaunlicher, da ich vorher bald gar nicht mehr wusste, was ich essen soll bzw. darf, weil eine Laktoseintoleranz bei mir diagnostiziert wurde und ich auch so ziemlich oft Verdauungsprobleme, Sodbrennen usw. hatte.

Ich esse automatisch nur noch drei Mahlzeiten am Tag, nichts mehr zwischendurch und habe gar kein Verlangen mehr auf Süßes. Gemüse, Obst und Salat gehört plötzlich auf meine Speisekarte, ohne dass ich mich dazu zwingen muss.

Am letzten Sonntag waren wir auf dem Flohmarkt in Lieblos. Als wir in die Nähe der "Fressbuden" kamen, wurde mir von dem Geruch dort plötzlich ganz schlecht. Ich habe richtige Bauchkrämpfe bekommen und ekelte mich vor dem Geruch. Gestern auf dem "Kalten Markt" in Schlüchtern wurde mir zwar glücklicherweise nicht schlecht von den Gerüchen (wäre doof gewesen, da dort die Essensstände ja über den gesamten Platz verteilt sind), aber ich habe auch absolut keinen Appetit auf die dort angebotenen Sachen gehabt. Früher wäre das kaum denkbar gewesen... (Hier ein Knobi-Baguette, da ein paar Pommes - und für zu Hause noch ein paar Köhler-Küsse...) So sah das früher meistens aus.

Ich kann auch mit Stresssituationen plötzlich viel besser umgehen, bin viel gelassener und mache nicht mehr um alles so viele Gedanken. Eigentlich wollte ich gar nicht so viel schreiben - ich wollte Dir nur DANKE sagen :)

Ganz liebe Grüße Andrea

-----

Hallo Elmar,

das mit der Reinigung das trifft bei mir ganz schön zu. Am Freitag hatte ich ein eigenartiges Erlebnis. Meine große Tochter hat sich zum Besuch angemeldet. Da Sie sehr gerne Kuchen isst, habe ich noch schnell einen gemacht. Preißeelbeer-Nusskuchen. (Neues Rezept noch nie gemacht) Als meine Tochter kam haben wir gemeinsam Kaffee getrunken und den Kuchen angeschnitten. Ich dachte ein kleines schmales Stück ist okay. Was glaubst Du ist passiert??

Ich habe mich so übergeben müssen das mir der Hunger auf Kuchen vergangen war, ich war total perplex und habe mich über die Reaktion meines Körpers sehr gefreut. Ich freue mich heute schon auf morgen.

Liebe Grüße Monika Fischer

-----

Aber gelegentlich gibt es auch "Reklamationen";-)

Sehr geehrter Herr Egold,

vielen Dank für die durchgeführte Reparatur an meinem Mann. Dank der von ihnen installierten (Fett-)Firewall ist er in letzter Zeit viel entspannter und die ihn störenden stackoverflows (Fettpölsterchen) schwinden stetig. Allerdings muss ich um eine Nachbesserung bitten: Ich würde sie gerne bitten, einen curry-wurst Port zu öffnen.

Der Grund: Letztes Wochenende sind wir extra wegen unserer geliebten weltbesten Currywurst „BEST WORSCHT IN TOWN“ nach Frankfurt gefahren - die gibt es nur dort. (Sie können sich sicher vorstellen, dass das mit 2 kleinen Kindern und einem Wochenende gefüllten Einkaufszentrum eine Art Tages Ausflug wird.)

Nach 45 minütigem anstehen und gleichzeitigem Sitzplatz Kampf war mein Mann endlich an der Reihe. Leider wurde ihm je näher er dem Wurstduft kam immer schlechter. Als er endlich dran war, blockte seine Firewall seine Currywurstbestellung völlig, so dass er nur für den Rest der Familie orderte und für sich selbst einen grünen Salat mit Garnelen jagen musste. (!!)

Da ICH diese spezielle Currywurst leider nur am Wochenende ergattern kann, und mein Mann nun keinen anreiz mehr hat mit uns Wochenends nach Frankfurt zu fahren würde ich sie gerne bitten, die „Curry Wurst Port“ schnellstens wieder freizugeben.

Vielen Dank im Voraus. Mit freundlichen Grüßen  
Sandra Schuhmacher

---

## 5\*\*\* Witze – Witze - Witze

---

Letzt bekam ich eine Mail von Artur Bergmann, in der logisch erklärt wurde, wie der Rettungsschirm für Griechenland funktioniert:

*Kommt ein deutscher Tourist in ein griechisches Hotel, legt einen 100 Euro Schein auf die Theke und bittet um einige Zimmerschlüssel, damit er mal nachschauen könne, ob ihm die Zimmer gefallen würden. Die 100 Euro seien als Sicherheit. Der Hotelier gibt ihm alle Schlüssel, da er keinen einzigen Gast hat. Als der Gast verschwunden ist um sich die Zimmer anzusehen, rennt der Wirt zum Metzger und gibt dem die 100 Euro und sagt, dass damit seine offen stehenden Rechnungen ja wohl bezahlt seien. Er rennt zurück in sein Hotel. Der Metzger läuft zum Bauern, gibt dem die 100 Euro und sagt; für das Schwein letzte Woche, das noch zu bezahlen ist. Der Bauer geht zur einzigen Prostituierten des Dorfes und gibt ihr die 100 Euro, weil er noch seine beiden letzten Besuche bei ihr zu zahlen hat. Die Prostituierte rennt zum Hotel und übergibt dem Hotelier die 100 Euro die sie ihm noch für 2 Zimmermieten, mit Kunden, schuldet. In dem Moment kommt der Deutsche die Treppe herunter und sagt, dass ihm keins der Zimmer gefallen würde. Er gibt dem Hotelier die Zimmerschlüssel, nimmt seine 100 Euro und verlässt das Hotel.*

*Nun das Ergebnis: Alle Schulden sind bezahlt und keiner hat Geld....!!!! So funktioniert das EU Rettungspaket.*

Dieser hier kommt von Silke zum Thema "Sterbehilfe für Männer"

*Gestern Abend haben meine Frau und ich am Tisch sitzend über einiges diskutiert. Dann kamen wir auf Sterbehilfe zu sprechen. Zu dem sensiblen Thema, Wahl zwischen Leben und Tod, habe ich ihr gesagt: "Wenn's mal soweit kommen sollte - Lass mich nicht in einem solchen Zustand! Ich will nicht leben - nur von Maschinen abhängig und von Flüssigkeiten aus einer Flasche. Wenn ich in diesem Zustand bin, dann schalte bitte die Maschinen ab, die mich am Leben erhalten."*

*Da ist sie aufgestanden, hat den Fernseher und den Computer ausgemacht und mein Bier weggeschüttet!. Die blöde Kuh!*

Und noch zwei schöne Witze von Maria:

*"Hören Sie doch um Himmels Willen endlich mit diesen blöden Kunststückchen auf!" ruft der vor Angst schlotternde Flugschüler dem Piloten zu. "Ich sitze zum ersten Mal in so einer Kiste, und Sie nehmen überhaupt keine Rücksicht auf mich!" – "Ei, ei, ei" resigniert auch da der andere, "dann sind Sie wohl auch nicht der Fluglehrer, der mir heute das Landen beibringen wollte...?"*

*Vor dem Himmelstor stehen 100 Männer. Petrus will sie selektieren, um sie hinterher besser einordnen zu können und sagt: "Die Männer, die immer machen was ihre Frauen ihnen sagen stellen sich links in einer Reihe auf und die echten Männer stellen sich rechts in einer Reihe auf." - Nach 5 Minuten haben die Männer es geschafft. Petrus ist verblüfft. 99 Männer stehen links und nur einer in der rechten Reihe. Stolz geht er zu diesem Einen, legt den Arm um ihn und sagt: "Du bist der einzig wahre Mann hier oben. Jetzt sag den 99 Flaschen da drüben mal, warum du hier stehst!" - Sagt der Mann: "Keine Ahnung, meine Frau hat gesagt, ich soll mich hier hin stellen!"*

Ganz liebe Grüße aus dem schönen  
Bad Orb mit der Toskana-Therme  
und - lass es dir gut gehen!  
Elmar