

29 | FÜR OBDACHLOSE

ESSEN & SPENDEN

Bei einem London-Besuch stieß das Ehepaar Bach auf eine Idee, von der es sofort angetan war: In der britischen Hauptstadt tun sich in den Wintermonaten Restaurants zusammen und bitten ihre Gäste, die Rechnung am Ende um ein Pfund aufzurunden – diese Spende kommt dann Obdachlosen zugute. Das geht doch auch bei uns, dachten sich die Bachs und gründeten „Hilf Mahl!“ in Hamburg. Beim Bezahlen in den teilnehmenden Restaurants kann der Gast die Rechnung um einen Euro aufrunden – dieses Geld fließt zu 100 Prozent an die Obdachlosenhilfe. Im letzten Winter kamen so über 20 000 Euro an Spenden zusammen. Da sich die Situation der Obdachlosigkeit zunehmend verschärft, planen die Bachs für den kommenden Winter, weitere Restaurants einzubinden. Wenn Sie also ab Herbst in Hamburg (oder München, dort gibt es „Hilf Mahl!“ ebenfalls) zu Besuch sind, werfen Sie doch mal einen Blick auf www.hilfmahl.de



32 | PSYCHOLOGIE

EGO-SHOOTER

Sagen Sie ab heute weniger „Ich“.

30 | FÜR SEELE & UMWELT

IM TAKT BLEIBEN

Sie macht Gänsehaut. Oder treibt Tränen in die Augen. Manchmal heilt sie sogar... Musik hilft. Immer. Tanzen übrigens auch. Machen die meisten von uns aber leider viel zu selten. Notieren Sie sich deshalb schon mal den 1. Oktober. Da ist Weltmusiktag. Und tanzen Sie sich dann wenigstens einmal im Jahr die Seele frei. Auch gut: bei der „Silent Climate Parade“ mitmachen. Das ist eine Art ökologische Love Parade, die auf den Klimawandel aufmerksam machen will. Die Teilnehmer tragen Kopfhörer, hören Musik von DJs und tanzen dazu auf der Straße. Termine: 4. Juni in Mainz, in Berlin voraussichtlich wieder Ende August. Infos: www.climateparade.org

31 | EINKAUFEN

Muss! Ich! Haben!?

Da entdeckt man dieses Kleid/Top/Pair Schuhe und kann nicht anders, man muss sofort kaufen. So, und an dieser Stelle bitte einmal tief durchatmen. Überlegen. Braucht man das Teil wirklich? Warum möchte man das jetzt unbedingt haben? Also eine Art Shopping-Meditation einlegen (schützt vor der Ersatzbefriedigungsfalle und Konsumwahn). Und dann? Drei Nächte lang über die Kaufentscheidung schlafen. Wenn man dann noch angefixt ist – tja, dann muss es wohl sein.

33 | SELBSTLIEBE

EGO-BOOSTER

Bei allem Altruismus: Denken Sie einmal am Tag nur an sich. Tun Sie etwas, das Sie am liebsten tun. Und nein, das steht nicht im Widerspruch zu links. ☺