



«Der Morgen danach»

Wie geht es Ihnen heute morgen? «Am Morgen danach» gibt es ja meist nicht viel zu lachen. Aber vielleicht waren auch Ihre Ostertage gar nicht lustig? Das kann gut sein, denn über Ostern ist vieles was Spass macht von Gesetzes wegen verboten z.B. „öffentliches Tanzen, Kegeln und Preisjassen“ sowie „Darbietungen von Musikwerken nicht ernsthaften Charakters“. Solche Gesetze stammen aus früheren Jahrhunderten, als die Feiertage noch einen religiösen Gehalt hatten und nicht einfach nur Freitage waren. Heute sind diese Vorstellungen überholt und müssten - aus Gründen der Volksgesundheit - durch ein Völlereigesetz ersetzt werden, angesichts der der Schoko-Osterhasen im Format von Känguruhs, der Pralinen-Eier nach dem Vorbild von Strausseneiern und den unzähligen anderen Schleckereien, die mir heute Morgen schwer im Magen liegen.

Erster Anstoss

Darum der erste Anstoss - entgegen meinen Gewohnheiten - gleich zu Beginn:

☺ Lachen Sie mehr! Nichts ist gesünder, als sich ab und zu krank zu lachen. Lachen kostet nichts und macht nachweislich glücklich. Es gibt vielfältige positive Einflüsse des Lachens auf den Körper: das Immunsystem wird aktiviert, der Stoffwechsel angeregt, die Durchblutung von Herz und Lunge verbessert, die Stresshormone Adrenalin und Kortisol abgebaut, der Blutdruck und der Blutzuckerspiegel gesenkt, die Muskulatur entspannt, die Durchblutung intensiviert, das Schmerzempfinden reduziert, die Konzentration gefördert und Ängste abgebaut. Und natürlich steigt dabei auch die gute Laune. Lachen ist ein absoluter Stresskiller. Die hierbei entstehenden Endorphine sind erfolgreiche Gegenspieler der krank machenden Stresshormone. Und Lachen beansprucht mehr Muskeln als Joggen (nämlich 240) und hilft damit, die Osterkalorien - auf lustigere Art - wieder los zu werden.

Osterlachen

Gerade in der Osterzeit haben wir viel zu lachen. Osterlachen wurde der Brauch genannt, in der Oster-Predigt die Gottesdienstbesucher zum Lachen zu bringen. Vom 14. Jahrhundert an wurde zu Ostern in der Kirche lauthals gelacht. Dabei trieben es die Prediger manchmal recht bunt. Sie erzählten nicht nur harmlose Scherze und Schmunzelgeschichten, sondern machten die Kanzel auch zur Bühne, wo sie ihr komödiantisches Talent voll auslebten. Grimassen schneidend, Haare raufend, Zunge zeigend, mit Händen und Füßen gestikulierend gaben sie den Sieg Christi über Hölle, Tod und Teufel wie einen Bauernschwank zum Besten. Das Kirchenvolk brüllte vor Lachen, klopfte sich auf die Schenkel und rief nach Zugaben. Welch Gegröle und Gekreische im Gotteshaus; welch eine überströmende Freude: Christus ist auferstanden, der Teufel hat nichts mehr zu lachen und die Erlösten können sich vor Lachen kaum mehr halten! Als Protestantismus und Aufklärung mehr Ernst einforderten, verstummte das Gelächter wieder. Aber noch 1906 soll in Reischach, Landkreis Altötting, ein Pfarrer mit Witzen und Anekdoten bei der Osterpredigt die ganze Kirche zum Lachen gebracht haben. Er war

mutmasslich der letzte, der die mittelalterliche Tradition pflegte. Nichtsdestotrotz rund 100 Jahre später meine Aufforderung nach der Osterzeit an Sie: Lachen Sie mehr! Wer lacht, spürt Lebenslust und ist sich der Osterbotschaft bewusst, die im Tod Jesu am Kreuz die Erlösung der Menschen von den Sünden und in der Auferstehung Jesu den Sieg des Lebens über den Tod verheisst. Wenn das kein Grund zum Lachen ist!

Weitere Anstösse

Und nun viel Spass mit den österlich inspirierten Anstössen zu einem glücklichen Leben mit, trotz oder ohne Geld:

☺ Ein Pfarrer konsultiert einen Psychiater. Dieser fragt ihn unter anderem: „Reden Sie im Schlaf?“ - „Nein“, antwortet der Pfarrer. „Ich rede nur, wenn andere schlafen.“

☺ „Mich stört es nicht, wenn jemand während meiner Predigt auf die Uhr schaut“, sagt der Pfarrer. „Schlimmer ist es nur, wenn jemand sie schüttelt, um zu sehen, ob sie stehen geblieben ist.“

☺ Ein Prediger predigt lange, sehr lange. Plötzlich steht einer der Zuhörer auf und geht. Der Prediger fragt: „Wo gehen Sie hin?“ - „Zum Frisör“, antwortet der Gefragte. Ruft der Prediger hinterher: „Warum sind Sie denn nicht vorher gegangen?“ Erwidert der Zuhörer: „Da war's noch nicht nötig.“

☺ Ein Rabbi ärgert sich darüber, dass viele der Gläubigen ohne Käppi in die Synagoge kommen. Also schreibt er an den Eingang: „Das Betreten der Synagoge ohne Kopfbedeckung ist ein dem Ehebruch vergleichbares Vergehen.“ Am nächsten Tag steht darunter: „Hab ich probiert. Kein Vergleich!“

☺ Ein Katholik, ein Protestant und ein Rabbi unterhalten sich, wann das Leben eigentlich anfängt. Der Katholik sagt: „Bei der Zeugung natürlich.“ - „Nein, erst bei der Geburt“, sagt der Protestant. Daraufhin der Rabbi: „Wenn das letzte Kind aus dem Haus geht und den Hund mitnimmt, dann fängt das richtige Leben an!“

☺ Ein katholischer Pfarrer und ein jüdischer Rabbiner sitzen bei einem Festessen nebeneinander. Fragt der Pfarrer: „Wann werden Sie endlich so tolerant sein und von diesem köstlichen Schweinebraten essen?“ Antwort des Rabbiner: „Bei Ihrer Hochzeit, Hochwürden.“

☺ „Am nächsten Sonntag möchte ich über die Ehrlichkeit predigen“ erklärt der Pfarrer von der Kanzel herunter. „Zur Vorbereitung des Themas bitte ich die Gemeinde, das Kapitel 22 des Johannesevangeliums zu lesen.“ Eine Woche später steht der Pfarrer wieder auf der Kanzel. Er fragt: „Wer hat Johannes 22 gelesen?“ Viele Hände gehen hoch. „Das Johannesevangelium hat leider nur 21 Kapitel“, sagt der Pfarrer „und jetzt zu meiner Predigt über Ehrlichkeit.“

☺ Ein 85 Jahre alter Mann kommt in einer Amsterdamer Sprachenschule um Hebräisch zu lernen. „Finden Sie nicht, dass es etwas spät ist?“ - „Wenn ich meinem Schöpfer gegenüber stehe, möchte ich in seiner Sprache mit ihm sprechen können.“ - „Und wenn Sie in die Hölle kommen?“ - „Ein wenig Deutsch kann doch jeder ...“

Buchempfehlung: Arno Backhaus „Lieber Lachfalten als Tränensäcke“; Brendow Verlag

Ein Mal pro Monat im Alltag umsetzbare Verhaltens-Anstösse zu einem glücklich machenden Umgang mit Geld von dem Unternehmer, Berater, Trainer, Referent und Autor Dr. Thomas Giudici (www.giudici-consulting.ch).

Informationen und Abonnementsbestellungen (€ 35 bzw. CHF 52 im Jahr) im Internet unter www.fortune-fax.net oder per E-Mail info@fortune-fax.net