

*Lia Wolf***Dreigespann**

Der deutsche Philosoph Immanuel Kant hat geschrieben: «Drei Dinge helfen, die Mühseligkeiten des Lebens zu ertragen: Die Hoffnung, der Schlaf und das Lachen.»

Etwa einen Drittel seiner Lebenszeit verbringt der Mensch im Schlaf. Am Abend sich entspannt der Nacht anvertrauen, alles loslassen in der Hoffnung, am Morgen wieder gesund zu erwachen.

Wer könnte ohne Hoffnung sich ins Dunkel der Nacht begeben? Sie umschliesst und schützt uns wie der Mutterleib den Embryo. Hoffnung trägt durchs Leben.

Der Schlaf ist etwas Wunderbares und etwas Geheimnisvolles. Man nennt ihn auch «des Todes kleiner Bruder». Schlaf ist notwendig für Körper und Seele. Unser Gedächtnis und unser Gefühlsleben brauchen viel Schlaf, die Zellen regenerieren sich und das Immunsystem wird gestärkt.

Heute schon gelacht? Herzliches Lachen lockert die Gesichtsmuskeln und lässt die Augen strahlen. miteinander lachen schützt vor dem mürrisch Werden und vor Einsamkeit. Lachen ist eine Gegenkraft zur Depression. Darum Lachfalten pfleglich behandeln.

Als schönes Dreigespann bezeichnet Lorenz Marti das Hoffen, das Schlafen und das Lachen. Sein Buch heisst: «Übrigens, das Leben ist schön». Mögen Sie Ihr Leben auch so empfinden.