

*Lia Wolf*

## **Lachen, Humor, Geniessen und Wohlwollen**

*Das Lachen ist etwas Herrliches. Es befreit – und lockert nicht nur die Gesichtsmuskeln. Und erst das Lachen über sich selbst. Dazu braucht es Demut und Grösse.*

*«Wer nicht über sich selbst lachen kann, mit dem muss ein ernsthaftes Wort gesprochen werden.»*

*Erlauben Sie sich hie und da einen kalorienreichen Genuss? Ein Medizinprofessor sagte einmal: «Auch eine Torte hat gesunde Zutaten; nur die Stücke sind zu gross.»*

*Die Balance zu finden zwischen Genuss und Verzicht ist eine Kunst. Da hilft Humor, über sich und seine Schwächen zu lachen. Manchmal trägt ein nicht ganz gesundes Essen bei zu einem fröhlichen Tag. Dann wieder die Balance finden zwischen Genuss und Verzicht, sonst «tauschen bald breites Wissen und schmale Tailen ihre Plätze».*

*Auf der Etikette eines Klosterbieres lacht ein fröhlicher Mönch. Er ist offensichtlich ein glücklicher Geniesser. Die Mönche nannten das Bier «das flüssige Brot», und das rutschte viel leichter in den Magen als trockenes Brot.*

*Mögen Sie im neuen Jahr oft Momente des Glücks erleben und mögen Sie in schwierigen Zeiten viel Gemeinschaft erfahren. Möge ehrliches Wohlwollen Sie spürbar begleiten. Ein herzlich gutes Jahr Ihnen allen.*