

## **Statt einer Packung Taschentücher**

Es gibt Phasen in unserem Leben,  
in denen alles schiefgeht.

Wir wachen mit einem Kaugummi  
im Haar auf, der Platz neben uns  
im Bett ist leer, die Prüfung am  
Vortag haben wir vergeigt, alles tut  
uns weh und im Fernsehen kommt  
auch nichts Gescheites.

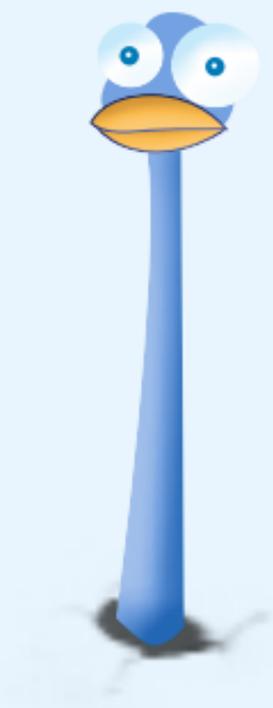
Uns ist zum Heulen zumute.

Am liebsten würden wir es dem  
Vogel Strauß gleichtun, unseren  
Kopf in den Sand stecken und uns  
vor der Welt verkriechen.

Da unten im Dunklen, zwischen  
Kekskrümeln und durchgeheulten  
Taschentüchern, wird es aber auch  
nicht besser.

Dieses kleine Trost-Büchlein möchte dir helfen mit deinem Kummer umzugehen, dir Lichtblicke aufzeigen und dich wieder mit etwas Zuversicht ausstatten.

Kopf hoch – auch, wenn du es dir gerade überhaupt nicht vorstellen kannst, das Leben wird dir bald schon wieder glückliche Momente bescheren.



## Lachen ist gesund ...

HAHA

... angeblich sogar so gesund wie 20 Minuten Joggen. Beim Lachen setzen wir aufgestaute Emotionen frei und das Glückshormon Serotonin wird ausgeschüttet. Leider scheinen wir diese Gefühlsäußerung auf dem Weg ins Erwachsenenensein zu verlernen. Während die Kleinen täglich rund 400 Mal lachen, kommen die Großen nur auf 15 Mal am Tag.

Genauso wie eine gute Ernährung oder ausreichend Bewegung sollten wir uns vornehmen, täglich so viel wie möglich zu lachen. Geeignete Hilfsmittel für ambitionierte Lachsportler sind Internetfilmchen von Zitrone essenden Babys oder sprechenden Hunden.

Sehr zuverlässig zum Erfolg führen auch kleine Telefonstreiche bei Freunden. Gib dich als Nachbar aus, der beobachten will, wie der Angerufene zum wiederholten Male die Hautcreme-Pröbchen aus den Lifestylmagazinen in deinem Briefkasten entwendet habe. Meistens finden diese Art der Anrufe aufgrund eines schallenden Lachanfalls ein vorzeitiges Ende.

Sollten diese Lachvorlagen nicht fruchten, lässt sich der Körper auch hinters Licht führen. Er unterscheidet nämlich nicht zwischen künstlichem und echtem Lachen. Stell dich einfach vor den Spiegel und betreibe etwas Mundwinkelgymnastik. Dein Körper wird dich umgehend mit einer Extraportion Glückshormone belohnen.



Sagt die Null zur Acht:  
„Schicker Gürtel!“



Warum gehen Fliegen  
nicht in die Kirche?  
Sie sind In-sekten.



Ruft die  
Krankenschwester:  
„Herr Doktor, Herr Doktor!  
Der Simulant in Zimmer 7  
ist gestorben.“ Darauf der  
Doktor: „Langsam  
übertreibt er aber ...“



Zwei Männer sitzen im Theater, sagt der eine:  
„Pass auf, jetzt kommt gleich der große Monolog.“  
Darauf der andere:  
„Oh, hoffentlich setzt er sich nicht vor mich.“

Was macht ein  
Clown im Büro?  
Faxen



## **Weinen schadet aber auch nicht**

Von wegen Heulsuse! Tränen sind gesund für Körper und Seele. Medizinern zufolge werden bei Traurigkeit, Ärger oder Eifersucht im Körper bestimmte Eiweißstoffe freigesetzt, die uns geradezu krank machen können. Beim Weinen spülen wir diese Gifte aus dem Körper heraus. Wer häufig weint, der lebt gesünder und länger. Außerdem bauen die Tränen Stress ab und lösen Gefühlsspannungen.

Trotzdem ist es in der Öffentlichkeit oft verpönt, Tränen zu vergießen. Um einer gesellschaftlichen Ächtung vorzubeugen, empfiehlt es sich, ständig ein Schneidebrett und eine saftige Zwiebel mit sich zu



führen. Schneide, sobald sich die ersten Tränen ihren Weg nach außen bahnen, die Zwiebel in kleine Würfel und schiebe das Geflenne auf die aufsteigenden Reizgase.



Viel unkomplizierter ist es, zu seinen Gefühlen zu stehen. Wohltuendes Weinen ist Teil der Trauer und meist noch wirksamer, wenn du dich nicht versteckst, sondern jemand in deiner Nähe ist, um dich zu unterstützen. Es gibt keinen Grund sich zu schämen. Jeder noch so starke Typ weint irgendwann einmal. Oft genug reicht als Auslöser ein 70 Jahre alter Zeichentrickfilm, in dem ein Hirsch-Vater seinem Rehkitz die Nachricht vom Ableben der Mutter überbringt.

