



Headline:

Positivstückchen

Text:

Haben Sie nicht auch das Gefühl, die Menschen um uns herum werden immer lustiger und aufgeschlossener? Ich auch nicht.

Ein bisschen mehr ernst täterätete uns gut? Nein, glaub ich auch nicht. Ernst hatten wir jetzt wahrlich zu Genüge. Wollen wir tatsächlich auf unsere politischen Bedenkenräger warten, bis diese wieder mal ihr Gesicht zum Lachen benutzen und uns Hoffnung spenden? Oder nehmen wir unser Glück und unsere Zufriedenheit wieder selbst in die Hand?

Was halten Sie z.B. von Hilfsbereitschaft?

Setzen Sie sich für andere ein. Jede gute Tat setzt das Hormon Serotonin im Gehirn frei, ein Gute-Laune-Macher und Heilmittel in einem: Serotonin beeinflusst beispielsweise die Darmträchtigkeit und den Schlaf-Wach-Rhythmus. Ich hab´s ausprobiert und bin heute Morgen mit Blähungen in der Nähe meines Bettes aufgewacht.

Was halten Sie von Dankbarkeit?

Dankbarkeit hilft! Wer nicht zu schätzen weiß, was er hat, kann nicht dankbar sein. Ich folge hier der Gesinnung eines Mannes, der die Geschicke unseres Landes im 20. Jahrhundert maßgebend geprägt hat. Er hat uns durch stürmische Zeit geführt, den Menschen Trost und Zuversicht gespendet und dieses Land zu dem gemacht hat, was es heute ist. Wir haben ihm sehr viel zu verdanken. Ich spreche vom großen ... Karl Valentin. Sein Credo war stets: „Ich freue mich, wenn´s regnet, denn wenn ich mich nicht freue, regnet´s ja auch.“ Und ich mach´s jetzt auch so. Ich ärgere mich nicht mehr – ich egale.

Übrigens, waren Sie schon impfen? Falls nicht, überbrücken Sie die Zeit mit alternativen Heilmethoden. Trinken Sie Hühnerbrühe, tauchen Sie Ihre Baumwollstrümpfe in Kräuterlikör und tragen Sie diese über Nacht. Essen Sie ein Zucchini-Leberwurst-Sandwich und (wichtig!) lassen Sie die Zucchini weg. Reiben sie sich von Kopf bis Fuß mit Hüttenkäse ein, lernen Sie sächsisch und inhalieren Sie gleichzeitig den Rauch eines Kunstfellbibers.

Genießen hilft!

Wer nicht auch mal genießt, wird ungenießbar. In einer Welt ständiger Stimulationen und schneller Richtungswechsel sind Stille und Genuss wunderbare Trostpender. Schokolade gehört da natürlich auch dazu und erweitert darüber hinaus Ihr Speckdrum.

Bewegung hilft!

Ja, jetzt schauen Sie mich nicht in diesem Ton an. Nutzen Sie den beginnenden Frühling und fangen Sie wieder an sich zu bewegen. Aber, übertreiben Sie es nicht. Statt mit einem Schrittzähler starten Sie lieber erst mal mit einem Bewegungsmelder. Und wenn der Funke erst mal taut, läuft´s wie von allein.

Ich mach mir zum Beispiel keine Sorgen mehr wegen meines Bauchumfangs. In der heutigen Zeit wissen die jungen Damen ohnehin nicht mehr, wie Waschbretter aussehen.

Statistik hilft!

In einer weltweiten Glücklichs-Studie liegen wir Deutsche auf Platz 46 und damit im vorderen Drittel aller Länder, aber immer noch hinter Kamerun. Und wir Franken..., gehören tatsächlich zu den glücklichsten Menschen südlich von Finnland. Und da ist Takka-Tukkaland noch gar nicht mitgerechnet.

Ja, liebe Hörerinnen und Hörer, es gibt Tage, da kommen wir mit dem Kopfschütteln nicht nach. Und vielleicht sagen Sie sich ja auch: „Wenn ich Millionär oder Kolumnist wäre, jaaa dann würde es mir gut gehen“. Da muss ich Sie jetzt leider enttäuschen, denn oberhalb des Existenzminimums ist nur noch marginal ein unterschiedliches Glückempfinden zu spüren.

Noch ein Tipp: Taumeln Sie doch einfach mal wieder vor lauter Glück über den Maxplatz oder durch Wurlitz und hoffen Sie, dass Sie niemand erkennt.

Ich wünsche Ihnen jetzt jedenfalls einen voll und ganz selbstbestimmten Tag. Es grüßt Sie wie immer auf das Herzlichste.

Ihr Wolfgang Bötsch

P.S.: Also, machen Sie sich jetzt keine Sorgen mehr. Machen Sie sich Nudeln!