

Schöne Dinge

Das Glück des Lachens

Von Michelle Dankner-Müller



«Das Lachen ist eine Macht, vor der die Grössten dieser Welt sich beugen müssen.» Diesen Aphorismus von Emile Zola las ich schon vor einigen Jahren auf einem ver-

packten Zucker, der mir bei einem Kaffee in der Spätsommersonne Stockholms serviert wurde. Ich vergesse diesen Tag nie. Es war einer dieser Tage, an dem meine Welt so was von in Ordnung und glücklich war. Seit Langem möchte ich dorthin zurück, in dieses süsse Café, in dem mich die nun wahrscheinlich schon sehr alte Dame so herzlich bewirte hat. Ob sie noch immer dort ist und ihr vom Leben gezeichnetes Gesicht, jenes mit liebevoll «umsorgten Falten», noch immer den Gästen entgegenstrahlt? Dieser Tag in jenem September hatte etwas Magisches. Die Frau hatte etwas Magisches. Obwohl ich ihre wenigen schwedischen Worte nicht wirklich verstanden habe, fühlte ich mich wohl und willkommen. Glücklich und dankbar. Ich denke oft an jenen Moment, der beseelt war von dem, was man ein inneres Lächeln nennen könnte.

Lachen ist eine ernste Sache, aber das merkt man erst, wenn man es verloren hat. Und ich weiss nicht, wie es Ihnen geht, aber es scheint mir, dass das Lachen nicht gerade seine glücklichste Zeit hat. Lachen, so scheint es gelegentlich, ist im Alltag etwas geworden, das nur noch Kinder tun. Da ist, bei Erwachsenen, oft nur noch die Sehnsucht nach Lachen, so wie da oft nur noch der Hunger nach Glück ist, aber nicht das Glück.

Ich habe ein paar Kinder zwischen fünf und 13 Jahren gefragt, was für sie Glück bedeutet. Okay, die Teenies assoziierten diese Frage mit dem Wunsch eines iPhones 6s. Also schon hormon-

gesteuert. Die jüngeren Kinder jedoch fingen an zu lächeln. Sie strahlten. Eine meinte, Glück bedeute für sie, mit netten Menschen zusammen zu sein. Für einen andern war es spielen und dass es einem gut geht. Meine Tochter fing an zu lachen und meinte das damit. Und mein Lieblingskeks Annigna meinte Glück, das sei jetzt, und Ostern. Mir fällt gerade auf,

damals geliebt habe und jede Folge mit meiner Schwester Nadine zusammen reingezogen habe. Was, frage ich mich, ist mit dem Lachen passiert? Ich muss zugeben, ich bin auch immer wieder mal knattrig unterwegs. Gerade beim Autofahren solls gelegentlich ganz dramatisch sein, meint meine Tochter und meine Mutter auch. Und sie haben recht.



wie oft ich lachen muss, während ich diese Kolumne schreibe. Und ich denke an meine Kindheit und an die Geschichte von Timm Thaler. Timm musste gezwungenermassen sein Lächeln an den mächtigen Baron Lefuet verkaufen, dessen Namen rückwärts Teufel heisst. So ein Blödmann, denke ich heute. Obwohl ich diese Serie aus den 70ern

Was dazu führte, daraus ein Spiel zu machen und anstelle von ganz fürchterlichen Schimpfvokabeln, welche ich einst den anderen, erzürnten Verkehrsteilnehmern zuschmiss, ein Lächeln schicke. Die Reaktionen sind frappant! Zum Teil reagieren die «Gegenspieler» so perplex, dass sie in dem Moment nicht wissen, ob sie nun

lachen oder weiterhin zornig bleiben wollen. Manche schüttelten einfach den Kopf und ... nichts. Andere jedoch liessen sich anstecken und entliessen ihre Mundwinkel aus der Schwerkraft. Aus einer kleinen Blödelei heraus habe ich einmal einen Kussmund verschickt. Meine Tochter rutschte mit rotem Kopf immer tiefer in den Beifahrersessel hinein, mit dem Teenie-üblichen Kommentar: Mann, Mama, du bist so peinlich. Ich rate hierzu einfach, dieses Experiment nur dann durchzuführen, wenn ein/e Automobilist/in alleine, ohne Partner/in unterwegs ist. Das könnte sonst zu sehr grossen Missverständnissen führen und zu entsetzten Teenagern ebenfalls. Ich habe jedoch nur gelacht.

Wussten Sie eigentlich, dass, wenn Sie lachen, Sie 17 Gesichtsmuskeln und bis zu 80 Körpermuskeln in Kraft setzen? Ein richtiges Fitnessprogramm geht in diesem Moment ab. Augenbrauen heben sich, Mundwinkel ziehen nach oben, Nasenlöcher weiten sich, Augen werden zu Schlitzeln, der Atem wird schneller und Sauerstoff schiesst mit bis zu 100 km/h durch die Lungen, die Stimmbänder fangen an zu schwingen. Die Lungen werden gestärkt, der Puls rast, die Durchblutung wird angeregt und Cholesterin verbrannt. So richtig herzhaft lachen kräftigt das Herzkreislauf-System. Glückshormone Endorphine werden ausgeschüttet, die Verdauung und somit auch der Stoffwechsel wird angeregt. Ich habe gelesen, dass 20 Sekunden lachen etwa der Leistung von drei Minuten schnellem Rudern entspricht. Somit könnte ein Sportmuffel mit jeweils zwei Stunden pro Tag herzhaftem Lachen sich das Training ersparen. Und wenn damit auch grad noch die Cellulite am Hintern verschwindet, würde ich sofort mein Fitness-Abokündigung. Aber leider hat Lachen auch seine Grenzen, was wir bedauern. Aber mit einem Lächeln.

michelle.dankner@baz.ch

Happy Saturday

Evangelische Träume

Von Serkan Abrecht

Meine Samstage sind eigentlich nach dem traditionellen Gesellschaftsbild Sonntage. Ich stehe im Verlaufe des Morgens auf, ziehe Schuhe und Mantel an und mache mich auf den Weg in die Kirche. Als Kirchensteuerzahler und aus evangelisch-reformierter Erziehung, sehe ich es als meine Pflicht, wöchentlich einem Gotteshaus einen Besuch abzustatten, ganz nach meinem alternativen Naturell, jedoch nie an Sonntagen. Dann ist in den Kirchen die christliche Rushhour – vergleichbar mit dem Schwall von Einkaufstouristen, die in den Grenzacher Hieber strömen.

Meine Lieblingskirche ist die Mathäuskirche im Kleinbasel. Ihr Antlitz, geprägt von deutscher Gotik, lässt mich jedes Mal kurz innehalten. Doch Glaube ist nicht der einzige Grund, der mich in die Kirche treibt. Da ist auch noch die journalistische Kontaktförderung. So sind dort auch immer Lokalprominenz und Politiker zu treffen, mit denen ich nach dem Gebet zusammensitze und über Gott, die Welt, Ethik und Politik diskutiere. Diesen Samstag sehe ich die designierte BastA!-Grossrätin Tonja Zürcher neben mir auf der Holzbank sitzen. Die ehemalige Gender-Studies-Studentin ist wie ich gläubige Christin. Eine weitere Person ist anwesend: Raffaella Hanauer die junge und Theologie-affine Politikerin zündet Kerzen gegen den Klimawandel an. Nach dem Gottesdienst sitzen wir drei mit ein paar Konfirmanden aus dem linksautonomen Kreis zusammen und diskutieren über die aktuelle Lokalpolitik. Thema heute: die Verhaftung von acht abgewiesenen Migrantinnen in ebendieser Kirche. Zürcher ist wütend: «Der Kirchenrat hat das Ganze provoziert. Es fehlte ihm der Mut, sich in Übereinstimmung mit der christlichen Ethik für die Schutzsuchenden einzusetzen.»

Wir nicken einstimmig. Wir alle sehen unseren Glauben durch die Kirche momentan nicht vertreten. Als Kirchensteuerzahler und Gläubige sollten wir auch das Recht haben, der Kirche vorwerfen zu können, wenn sie ethisch fragwürdig handelt, und ihr aufzeigen können, wo sie politisch zu stehen hat, meint Hanauer. Ich und die autonomen Konfirmanden stimmen ihr unisono zu.

Dann wache ich plötzlich auf. Weshalb dieser Traum? Ich bin doch konfessionslos und kein Kirchensteuerzahler und verstehe reichlich wenig vom Christentum – zum Glück äussere ich mich nicht dazu.

Der Club der Gentlemen

«Küss die Hand, gnä' Frau!»

Zum richtigen Anlass ist der Handkuss immer noch in Mode

Von Dominik Heitz

Er hat heftige Gegner, die ihn als lächerlich bezeichnen, und ebenso heftige Befürworter, für die es undenkbar ist, ihn im Umgang mit Frauen nicht anzuwenden. Eigentlich ist er schon lange aus der Mode gekommen – aber doch noch nicht verschwunden: der Handkuss.

Die freie Enzyklopädie namens Wikipedia erklärt den Handkuss folgendermassen: «Er ist ein vollendeter oder bewusst unvollendeter Kuss auf den Rücken einer vom Adressaten eigens dafür hingehaltenen Hand. Er kann unter anderem aus Respekt, Unterwürfigkeit oder Liebe gegeben werden.»

Heutzutage fristet der Handkuss mehr oder weniger ein Schattendasein. Als Zeichen der Treue und Unterwürfigkeit kommt er nur noch gegenüber katholischen und orthodoxen Geistlichen zur Anwendung, wobei vor allem der an der rechten Hand getragene Siegelring geküsst wird.



In der mondänen Gesellschaftswelt hingegen hat er bei eleganten Empfängen, Dinnereinladungen und Bällen noch immer seinen Platz. Woraus folgt: Ein Handkuss wird nie auf offener Strasse gegeben. Der Mann hat auch ein Fingerspitzengefühl dafür zu entwickeln, wann eine Frau mit ihrer Hand andeutet, dass ihr ein Handkuss zur Ehre gereicht. Ein Handkuss wird im Übrigen nur angedeutet, nicht aber ausgeführt. Er wird auch nie über den Tisch herüber gegeben. Es ziemt sich ebenfalls nicht, bei einem Anlass die einen Damen mit einem Handkuss auszuzeichnen und andere nicht. Und Damen mit Handschuhen küsst man nur dann auf die Hand, wenn es sich um lange Abendhandschuhe handelt.

In Europa wird insbesondere in Österreich der Handkuss noch hochgehalten. Sollten Sie einmal zum Wiener Opernball eingeladen werden, dann bedenken Sie, dass dort der Handkuss Tradition hat. «Küss die Hand, gnä' Frau!»

Senfkorn

Die Hausapotheke

Von Heinz Eckert

Ingwer hilft gegen Herz- und Verdauungsbeschwerden, gegen Übelkeit, und Reisekrankheit, löst Magen-Darm-Probleme und senkt zu hohen Blutdruck. Ingwer heilt Erkältungen und stimuliert das Immunsystem. Ingwer lindert Entzündungen, Muskel- und Gelenkschmerzen, die durch Arthrosen verursacht werden.

Ingwer ersetzt sozusagen eine Hausapotheke. Deshalb wird die knorrige Wurzel von traditionellen chinesischen, japanischen und indischen Heilern schon seit 3000 Jahren erfolgreich als Heilmittel eingesetzt.

In Europa ist Ingwer als Heilmittel seit der Antike bekannt, als Gewürz hatte er seinen Höhepunkt im Mittelalter, als Ingwer wegen seiner Schärfe den Pfeffer ersetzte. Seither wird er hier vor allem in England als charaktervolles und aromatisches Gewürz für Ginger Ale, Ginger Beer und Gingerbread verwen-

det. Der grösste Produzent von Ingwer ist Indien, der wichtigste Exporteur China. Ingwer kann jedoch in allen tropischen und subtropischen Regionen der Welt gedeihen.

Da Ingwer in der asiatischen Küche eine überragende Rolle spielt, findet er im Trend der Fusionsküche, die mit der Globalisierung zu uns gekommen ist, auch hier zunehmend Verwendung. Während Ingwer schon immer wesentlicher Bestandteil gewisser Süssspeisen war, wurde sein Aroma nun auch für Suppen, Gemüse, Geflügel, Kalbsbraten, Lammragouts, Wildgerichte und Fisch entdeckt. Wie weit Ingwer ein Kalbgeschnetzeltes noch besser macht, ist Geschmackssache. Zu einem Sushi ist eingelegter Ingwer hingegen unverzichtbar.

