

### **Der therapeutische Sinn**

des Karnevals beziehungsweise Faschings ist gewiss unbestritten. Der Mensch an sich möchte lachen, möchte immer wieder Auszeiten haben vom Ernst des Lebens, sofern der Rheinländer den überhaupt fürchtet. Denn im Artikel 3 des „Rheinischen Grundgesetzes“ ist beispielsweise formuliert: „Et hätt noch immer jot jejang“, was eine gewisse unerschütterliche Grundzuversicht ausdrückt, und das gilt in Verbindung mit Artikel 5 ausdrücklich auch für den Wandel dieser Welt: „Et bliev nix, wie et wor.“ Ich muss nun gestehen, zu den Karnevalsflüchtern zu gehören, und auch am Fernsehschirm empfand ich zuletzt einen gewissen Überdruß an Karnevalssitzungen, bei denen offenbar schon ein schales Witzniveau ausreicht, um Heiterkeitsstürme zu erzeugen. Aber: Jede Jeck es anders.

Ich hab's eher mit der Fastenzeit. Sollten auch Sie zu den Menschen gehören, denen nach den tollen Tagen ein gewisses Völlegefühl verblieben ist, können Sie sich jetzt auf Askese einstellen, als Gegenprogramm sozusagen, die Fastenzeit heißt ja nicht umsonst so. Im Inneren dieses Blattes finden Sie dazu reichlich Anleitung. Wenn Sie diese Askese auch umsetzen wollen in eine binnenphysische und auch seelische Reinigung, möchte ich Ihnen ein Buch empfehlen, das mir dieser Tage auf den Tisch kam: Franz Milz, der Präsident der deutschen Mayr-Gesellschaft, hat ein sehr lesenswertes Anleitungsbuch für eine „Mayr-Kur am Wochenende“ geschrieben mit dem Anspruch: „Den Körper entschlacken, die Seele verwöhnen, wichtige Lebensfragen klären.“ Das Ganze hat also System, weshalb das Buch auch den Titel trägt „Kiss Your Life“ und leicht länger fordert als nur ein Wochenende. Auch die spirituellen Bezüge sind darin umfassend erläutert, zumal der zeichnende Pastor und Autor Werner „Tiki“ Küstenmacher die Illustrationen dazu gefertigt hat. Erschienen bei Kösel.