

## Feste feiern

Wer feste arbeitet, soll auch f(F)este feiern. Schließlich sind die Pausen für gutes Arbeiten genauso wichtig wie Engagement und Können. Die Feste im Leben sind genauso wichtig für die Lebensfreude wie Erfolg im Beruf oder finanzielle Sicherheit. Eine Auszeit tut Körper, Geist und Seele gut. Sie stärkt die Gesundheit und seelische Widerstandskraft, im Alltag wie in Krisenzeiten. Und so empfahl schon vor vielen Jahrhunderten der heilige Thomas von Aquin, sich immer wieder kleine und größere Auszeiten zu gönnen und sich den schönen Dingen des Lebens zu widmen. Sich selbst zu verwöhnen oder verwöhnen zu lassen und darauf zu achten, was einem gut tut. Viel zu schlafen zum Beispiel. Na, der Mann hat gut reden, mögen Sie sagen, wenn Sie jetzt gerade zuhören. Das würde ich auch mal gerne wieder. Aber vielleicht haben und nehmen Sie sich am Wochenende umso ausgiebiger Zeit, es sich im Bett gemütlich zu machen. Dass ausreichend langer Schlaf tatsächlich großen Einfluss auf unsere Abwehrkräfte hat, ist längst auch wissenschaftlich belegt. Ein weiterer Tipp des heiligen Thomas von Aquin: Baden gehen! Die öffentlichen Badeanstalten waren zu seiner Zeit, im Mittelalter, durchaus dem vergleichbar, was wir heute als Wellness-Oasen kennen, mit Sauna, Massage und Wassergüssen. Spaßbäder sozusagen, aber zugleich doch der äußeren wie inneren Reinigung dienlich. Etwas für den Tag nach den tollen Tagen vielleicht, um gestärkt und erholt in den Alltag zurückzukehren. Aber gerade während der tollen Tage tun alle Feiernden ebenfalls etwas für ihr Wohlbefinden und ihre Widerstandskraft. Freude und Frohsinn nämlich, meinte Thomas, tragen dazu entscheidend bei. Er selber war weltlichen Genüssen wie gutem Wein und gutem Essen sehr zugetan. Das sah man seiner Figur auch an. In manchen Heiligenlexika wird er zu den Fürsprechern der Bierbrauer gezählt, wäre also gewiss auch einem herzhaften Pils, Weizenbier oder der Stange Kölsch nicht abgeneigt. Gott selbst, meinte Thomas, sei reine Lebensfreude. Und weil jede Freude sich verdoppelt, wenn man sie mit anderen teilt, suchen fröhliche Menschen gerne Gesellschaft. Wer also in diesen tollen Tagen feste feiert, gut isst und trinkt und gemeinsam mit anderen lacht, schunkelt und fröhlich ist, tut etwas für die Gesundheit. Auszeiten wie Fasching und Karneval sind gut für die persönliche und kollektive Seelenhygiene. Ich lebe in Berlin, und dort geht der Alltag wie in manch anderen Regionen unserer Republik einfach weiter, anders als in den Karnevalshochburgen vor allem am Rhein. Aber auch ich lasse mich doch gerne anstecken von Heiterkeit und Lebensfreude. Es sind Gottesgaben.