

## Frühlingserlachen von Kerstin Spoer



Neulich, da ist im Wald das Lachen erwacht,  
und hat mich zum Erstaunen gebracht.  
Das Eichhörnchen knuspert mit `nem „HE!“ an den Nüssen,  
das Schlafmoos kitzelt „HUHU!“ an nackten Füßen.  
Der Specht nagelt ein knackiges „HA!“ in den Stamm,  
die Pappel steht beim Appell dort mit „HO!“ schnurstracks stramm.  
Der Hase hoppelt belustigt mit einem „HIHIHI!“ davon,  
die Pilze - plopp-plopp- schießen gemeinsam nach oben, die wussten`s ja schon.  
Die sind übers Myzel netzwerkartig connected und können in Echtzeit überwachen:  
Da und dort und in Horn-Bad Meinberg beginnt das Frühlingserlachen!

And now the english version

Don`t invest in mindfulness or anti-stress strategy,  
simply adopt a „laughter-first mentality“.

And use this self-regulation circle: Eat. Laugh. Sleep. Reduce the bullshit, repeat the habit.  
Reuse what work`s. Pull out your laughter of the hat like white rabbit.

Ich umarme die dicke Eiche, und die schöne schlanke Birke,  
und merke, wie ich mit meinem Lachen umwelterhellend wirke.  
Ein Kichern, ein Gurgeln und Glucksen herüber schallt,  
ich fühl`s , ich riech`s, ich glaub` , ich steh` im Wald.

Aha! Das Plätschern ist ein kleiner Bach, schön kühl und nass,  
mach`s wie das Wasser, genieße fließendes Lachen, das macht sehr viel Spaß.  
Kraft hat es und bahnt sich schlängelnd seinen Weg, das H<sub>2</sub>O,  
Lachen schafft`s zu umschiffen, als Problemlöser und Streitschlichter, was bin ich froh.

And now the english version

The silver bullet for an extraordinary life full of joy, health and many friends,  
is exactly where sustainability never ends.

We are spinning together, it`s the golden rule, we are bound to the circle of life,  
we are born to keep it simple, breathe, connect, laugh and strive.

Join me at my workshop tomorrow and you`ll be able to plant a pencil, yes indeed.  
We will take a deep dive and find out where life and death - both ends - meet.

Drum hier mein Tipp: Lab` Dich am Regen, Blätterrauschen und Wind,  
vom Wohlfühlwohnzimmersessel aus, CO<sub>2</sub>-neutral, klappt`s , wenn Deine Augen  
geschlossen sind.

Reck` den Kopf in den Himmel, dem hellen Ball entgegen wie eine Sonnenuhr,  
schau`s Dir ab von der Sonnenblume, die ist solarbetrieben pur.

Verblüht sie, fallen Samen auf fruchtbaren Boden sodann,  
im nächsten Jahr wächst was Neues - ich staune: Was die Natur alles kann!  
Mit unserm Lachen streuen wir gute Saat in die Welt in unser Leben,  
oh, beim Nachbar gedeiht`s auch, ich blüh auf! Tja, s`ist ein nehmen und geben.

And now the english version

With your superpower laughter you are able to avert the impending doom,  
with your heart and soul you will make the flowers of your inner garden bloom.

Lachen ist keine Ressourcenverschwendung, Du kannst die Leere anderer lachend füllen,  
wo sich viele mit Angst, Sorge und digitalem Schrott zumüllen,  
entfach\* das Feuer durch Deinen Lachfunken, Deine einzigartige Signatur,  
geh hinaus, lach` laut, zeig` Dich der Welt und mit `nem Schulterzucken sagst Du nur:  
„Tja! Ich mach lach-recycling, Fußabdruck wird lachlogisch Energie,  
da, wo andere am Ende ihrer Kräfte, mit mieser Laune ausgepowert sind  
und sagen: Lachen ohne Grund? Das könnt` ich nie.  
Setz` ich den Kreislauf wieder in Gang, weil ich hier wieder den Anfang des Lachens find.