



Die Macht der Freundlichkeit - Ein kleines Lächeln mit tiefer Wirkung in der Seele

Eigentlich wissen wir um die Wirkung einer respektvollen und freundlichen Haltung gegenüber dem, was so auf uns zukommt. Ein kleines Lächeln, und der Tag wird anders! Wenn es nur so einfach wäre.

Gehetzte und geforderte Personen sehe ich da und dort um mich. Ich werde davon angesteckt. Dann ist es doch besser, eine Drohgebärde oder mein „Ich“ in den Vordergrund zu stellen. „Stop, bei mir nicht! Sie Drängler!, Sie Miesepeter!“ Und Zack, die Situation ist bereits verzwickelt.

Wer dann lächelt, wird kaum überzeugen. Der Lohn ist Hämme oder Missachtung. Verkniffen und gequält können wir nicht überzeugend freundlich sein. -- Also doch besser, etwas nach vorne gebeugt und auf Krawall vorbereitet, dem Alltag und den Menschen in die Augen gesehen. Diese Vorbereitung ist sicher und ohne Gefahr auf Verletzung oder gar Niederlage. Aus der aufgebauten Körperhaltung ist sogar ein spontanes Abwenden vorbereitet.

Der Preis ist dafür hoch. Abends erschöpft mit Verspannungen in Koje. Die Ruhe der Nacht wird's schon wieder richten.

Mit einem kleinen Lächeln aus tiefer Seele werde ich Gewinner. Mein Instinkt kann mir zeigen: Eigentlich hast nichts du gegen diese Kollegen und Nachbarn. Im Gegenteil es ist gut, dass sie da sind. Sie sind wertvoll und voller Kraft. Und wenn die in meinem Fokus nicht, dann bestimmt die Nächsten. Es beginnt ein neues Kapitel. „Ich freue mich auf den Tag mit den Begegnungen und auch seinen Herausforderungen. Ich spüre tief, dass ich leichter werde.

Pippi Langstrumpf hat für die Fragen um die Freundlichkeit in der Villa Kunterbunt den richtigen Geistesblitz.

"Warte nicht darauf, dass die Menschen dich anlächeln. Zeige ihnen wie es geht!"

Folgenlos bleibt das Anlächeln nicht. Die Verspannungen im Rücken bleiben aus und die Menschen um uns sind überrascht und neugierig. Umsonst war es keinen Fall. Ich gucke in den Spiegel und freue mich.

NOCHMAL NACHGEDACHT: Oft werde ich morgens schon angelacht, zurzeit von den bunten Blättern oder heute schon sehr früh von dem klaren Sternenhimmel.

Diese Spur wurde Ihnen gelegt von Heiko Ruff-Kapraun

Bild: © The Astrid Lindgren Company / AB Svensk Filmindustri

Eine gesegnete Woche wünschen Ihnen Ihre Spurenleger

Maren Dettmers, Hans-Jörg Fritz-Knötzele, Angela Gessner, Ulrike Hofmann, Dr. Christoph, Klock, Heinz Lenhart, Erika Ochs, Elisabeth Prügger-Schnizer, Heiko Ruff-Kapraun und Dr. Hans Jürgen Steubing

KIRCHE & CO.

Kirche & Co. – ein Laden der Kirchen für die Menschen in der Stadt
(Kirche in der City von Darmstadt e.V.) Rheinstraße 31, 64283 Darmstadt