Die Magie der FREUNDLICHKEIT

von Gerrit Kirstein

Wir machen uns oft Gedanken, wie wir unser Leben besser, erfüllender, erfolgreicher gestalten können. Es gibt dazu zahlreiche Ratgeber in den Medien und Buchläden, die eine kaum überschaubare Fülle an klugen Ratschlägen und Konzepten bieten. Wahrscheinlich habt Ihr auch schon solche Ratgeber genutzt.

Ich möchte euch ein Geheimrezept vorstellen, welches jeder von uns in sich trägt und womit wir selbst auf ganz einfache Weise zu einem zufriedenen, erfolgreichen und weitgehend entspannten Leben beitragen können. Das Rezept heißt: FREUNDLICHKEIT.

Freundlichkeit ist nicht nur etwas Positives, was wir in unsere Beziehungen und Gemeinschaften hineintragen können, sondern wenn wir freundlich zu anderen sind, tun wir uns damit selbst etwas Gutes. Medizinische Studien belegen, dass Freundlichkeit den Blutdruck und den Pegel der Stresshormone senken kann, es verbessert die Schlafqualität und aktiviert die Ausschüttung von Glückshormonen, die wiederum Gefühle der Verbundenheit und des Vertrauens wecken. Langfristig wird sogar das Kreislaufsystem gestärkt, die Wundheilung beschleunigt und auch der Alterungsprozess verlangsamt. Eine Studie der Universität Oxford hat ergeben, dass die Lebenszufriedenheit von Menschen bereits messbar ansteigt, wenn sie nur eine Woche lang jeden Tag ganz bewusst freundlich zu ihren Mitmenschen sind.

Interessant ist, dass schon kleine freundliche Gesten positive Emotionen bei anderen wecken und den eigenen Gemütszustand nachhaltig positiv beeinflussen. Es müssen gar nicht die großen Gesten sein; von einem freundlichen, wertschätzenden Miteinander profitieren beide Seiten, der Geber und der Empfänger.

Dabei wissen wir, dass die menschliche Natur ein Doppelgesicht hat. Wir tragen eine egoistische, rücksichtslose, neidische und teilweise brutale Seite ebenso in uns wie ein freundliches, hilfsbereites, mitfühlendes und wertschätzendes Verhalten. Je nach den Umständen, in denen ein Mensch lebt, und je nachdem, wie er selbst sein Leben gestaltet hat, kommt manchmal die eine oder die andere Seite zum Vorschein. Hierzu eine kleine Geschichte, die einige von euch vielleicht schon kennen, die ich aber immer wieder gern erzähle:

„Die Geschichte von den zwei Wölfen“

Einmal saßen der alte Indianerhäuptling und sein kleiner Enkel im Zelt beieinander. Gern hörte der Junge seinem weisen Großvater zu. Heute erzählte er ihm folgende Geschichte. „In jedem Menschen wohnen zwei Wölfe, die miteinander kämpfen. Der eine Wolf hat negative Eigenschaften: Er ist voll von Egoismus, Pessimismus, Habsucht, Grausamkeit, Unglaube, Gier, Hass, Wut, Missgunst und Neid.

Der andere Wolf ist das genaue Gegenteil: Er ist voll von Liebe, Vertrauen, Glaube, Hoffnung, Freude, Wärme, Freundlichkeit, Mitgefühl und Zuneigung.“

Der kleine Indianerjunge überlegte lange. Dann fragte er seinen Großvater: „Wenn jeder von uns diese beiden Wölfe in sich trägt, die miteinander kämpfen, welcher von beiden siegt dann am Schluss?“ Da lächelte der alte Mann und antwortete:

“Der, den du fütterst. Es siegt immer der, den du fütterst.“ Denkt bitte daran: „Freundlichkeit gebiert Freundlichkeit. Wer sie gibt, bekommt sie normalerweise auch zurück.“ Freundlichkeit ist ansteckend und fördert positive Stimmungen. Ich erinnere mich gern an einen Hinweis meines Schwiegervaters, er sagte oft: „Man schaut lieber in ein freundliches Gesicht als in ein griesgrämiges.“ Das Schöne und Mutmachende daran ist, wir können uns ganz bewusst entscheiden. Wir haben es jeden Tag und zu jeder Stunde selbst in der Hand bzw. im Gesicht und in unserem Verhalten, ob wir unsere kleine Welt, in der wir leben und arbeiten, etwas freundlicher, friedvoller und lebenswerter gestalten.

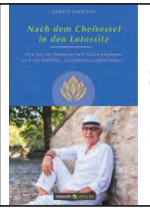
Kleine Übung für zwischendurch

Und ihr wisst doch alle, womit man anfängt. Oder? Es beginnt mit einem kleinen, sympathischen Lächeln. Schließe mal deine Augen. Spüre deinen Mund – ziehe die Mundwinkel leicht zur Seite und etwas nach oben. Nun konzentriere dich auf deine Augen und versuche, mit geschlossenen Augen zu lächeln. Lass ein feines, freundliches, warmes Lächeln in deinen Augen entstehen. Und spüre dann mal hin zu deinem Herzen und stelle dir vor, dass sich der lächelnde Mund, die leuchtenden Augen und dein liebevolles Herz miteinander verbinden. - Spüre die Energie, das Licht und die Ausstrahlung, die du so in dir entfacht hast – schenke dir selbst ein freundliches Lächeln und nimm wahr, wie gut es dir tut.

In meinen Yogakursen fordere ich die Teilnehmer immer wieder auf, während der *Asanas* zu lächeln. Denn Lächeln entspannt Körper und Geist und auch den Atem. So vertieft sich die Hingabe an die Übung und damit die Wirksamkeit für uns selbst.

Hilfreich kann dabei der Gedanke an eine schöne Buddha-Figur sein. Versuche doch mal wie ein Buddha zu lächeln und erinnere dich dabei an die Ruhe und Weisheit, die ein Buddha ausstrahlt. Dieses sich selbst genügen und über den nervenden weltlichen Dingen stehen – entdecke den Zauber heiterer Gelassenheit. Wir Alle tragen tatsächlich die Fähigkeit in uns, diesen glückseligen Zustand mit einem bewussten Lächeln immer wieder für uns selbst zu kreieren, und wir können andere Menschen daran teilhaben lassen und einen Beitrag für eine freundlichere Welt leisten. ■

Gerrit Kirstein
blickt auf eine langjährige Managementkarriere im Bereich Finanzdienstleistungen zurück. Mit Eintritt in den Ruhestand hat er sich bei Yoga Vidya zum Yogalehrer ausbilden lassen. Er ist heute ein Yogalehrer, Seminarleiter, Redner und gefragter Autor.



Buch im NOVUM-VERLAG:
„Nach dem Chefsessel in den Lotossitz“
Wie Sie Ihr Potenzial mit YOGA entfalten und ein erfülltes, zufriedenes Leben führen.
ISBN-Nr. 978-3-99064-947-3,
ist im Yoga Vidya Shop erhältlich.