

Ein Lächeln, das die Welt verändert

Seit fast 2 Jahren beschäftige ich mich mittlerweile mit Themen der persönlichen Entfaltung und mit dem, was wir durch unser Sein auf dieser Welt positiv verändern können. Die Möglichkeiten, die Dinge auf positive Art und Weise zu verändern, sind viel größer und wahrscheinlicher, als ich einst dachte. Noch vor wenigen Jahren glaubte ich, als Mensch müsste ich Weltbewegendes und Großes erschaffen, etwas Einmaliges hinterlassen, um Gutes zu bewirken. Mein Talent, etwas Derartiges zu kreieren, um die Welt zu verändern, hielt ich für winzig klein. Dafür war ich einfach nicht gemacht, so glaubte ich. Durch meine persönliche Transformation, mein Erlernen, eine neue Perspektive einzunehmen und Erfahrungen, die ich auf meiner Weltreise machte, erkannte ich: Wir alle sind dafür gemacht. Wir alle können durch kleine Gesten und durch unser Sein die Welt zum Positiven verändern.

Was wirklich zählt, sind die kleinen Schritte, die oft eine Wirkung auf das Große und Ganze haben. Viele Menschen glauben nicht an diese Wirkung. Sie halten ein Lächeln, ein Danke oder eine nette Geste für sinnlos. Einige glauben sogar, die Welt habe diese Gesten nicht mehr verdient. Darunter befinden sich viele Menschen, die selbst nicht mehr an das Gute in anderen glauben und deshalb denken: *Wenn ich selbst kein Danke mehr höre, kein Lächeln mehr erhalte, wieso sollte ich dies einer anderen Person senden?*

Darauf habe ich eine einfache Antwort: Weil du zählst. Weil du selbst die Veränderung bist.

Auch ein kleiner Schritt von dir kann eine riesige positive Veränderung bewirken.

Durch meine Erkenntnis, dass nicht alles, was fast mühelos scheint, bedeutungslos ist, veränderte ich vieles in meinen Entscheidungen und Handlungen. Eine bedeutsame Veränderung muss nicht unsere gesamte Kraft kosten und auch nicht viele Jahre unserer Lebenszeit. Wir selbst sind das Werkzeug, um Veränderungen loszutreten. Unsere kleinen Schritte sind der Antrieb. Es können die kleinsten Entscheidungen sein, die Positives bewirken. Dazu müssen wir nicht erst zu einem anderen Menschen werden, eine Spendenorganisation gründen oder einen Hilfsverein ins Leben rufen. Wir selbst sind

genug, so wie wir gerade sind, mit all dem, was wir gerade haben, und an dem Lebenspunkt, an dem wir uns gerade befinden. Mehr benötigen wir nicht, um Positives in die Welt zu tragen.

Alles fängt mit deinem Lächeln an. Hast du dich mal gefragt, wann du das letzte Mal eine fremde Person bewusst angelächelt hast? Wir vergessen oft selbst, dass unser Lächeln eine Superkraft ist, für uns selbst und auch für unsere Mitmenschen. Also vergessen wir unser Lachen, obwohl es so viel Gutes bewirken kann. Das Beste daran? Wir alle können lächeln, auch wenn uns nicht danach ist. Die Wirkung ist von unschätzbarem Wert. Unser Lachen kann unser Leben und sogar die Welt positiv verbessern. Wie das funktioniert, erzähle ich dir im folgenden Abschnitt, in dem wir unsere Vorstellungskraft einsetzen. Du stehst an der Kasse, hast eben deinen Wocheneinkauf hinter dir und möchtest nun bezahlen. Der Supermarkt war voll, du hast leider nicht alles gefunden, was auf deiner Einkaufsliste stand. Du fühlst dich ausgelaugt und gestresst. Eigentlich ist dir überhaupt nicht nach einem Lächeln zumute. Doch du erinnerst dich an die kleinen Gesten und die große Wirkung. Vor dir steht eine Großfamilie in der Kassenschlange. Die Kinder quengeln, der Mama scheint dies ziemlich unangenehm zu sein. Sie wirkt genauso gestresst wie du und gleichzeitig überfordert. Sie blickt dich entschuldigend an. Du schenkst ihr ein Lächeln und ein verständnisvolles Nicken. Sie lacht zurück. Du siehst direkt, wie ihr Gesichtsausdruck plötzlich viel entspannter wirkt. Du blickst in das Gesicht des älteren Paares hinter dir. Beide verdrehen die Augen. Sie wirken ungeduldig und genervt. Anstatt selbst die Augen zu verdrehen, lächelst du die beiden an. Auch sie wirken plötzlich entspannter, irritiert von deiner unerwarteten Reaktion. Wahrscheinlich denken sie jetzt selbst darüber nach, wieso sie überhaupt die Augen verdreht hatten. Die Mutter der Großfamilie vor dir ist mittlerweile an der Reihe. Durch ihre entspanntere Haltung hat sie auch ihre Kinder etwas beruhigen können und macht sich nun weniger Zeitdruck, die Einkäufe einzupacken. Die ganze Situation in dieser Kassenschlange hat sich durch ein einfaches Lächeln entspannt. Sichtlich dankbar verabschiedet sich die Großfamilie vor dir

und verlässt den Laden.

Du kannst die Wirkung deines Lächelns mit unzähligen Situationen durchspielen. Du wirst jedes Mal merken, wie viel positiven Einfluss du tatsächlich hast. Probiere es in der Praxis aus. Die Wirkung deines Lächelns wird nicht bei jeder Person ankommen und auch nicht immer. Doch umso öfter du einfach mal lächelst, umso höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass du deinen Tag und den einer anderen Person deutlich verbesserst.

Wir haben noch weitere Superkräfte. Durch einfache Geste können wir unglaublich viel bewirken. Es beginnt mit deinem Danke, deiner Hilfsbereitschaft, netten Worten oder einer Umarmung. Ein Danke an einen Menschen, der dir gerade etwas Gutes getan hat, kann ein riesiges Geschenk sein.

Eine schöne Erinnerung ist mein persönliches Erlebnis in Edinburgh. Mich hat es so berührt, dass die Menschen sich dort bei jedem Busfahrer beim Ein- und Aussteigen bedanken. Der Busfahrer selbst bedankt sich immer zurück und wünscht dann einen schönen Tag. Die Menschen wissen, wie sehr ihnen der Busfahrer verhilft, von A nach B zu gelangen. Was würden sie ohne Busfahrer tun? Die Beziehung zwischen den Menschen und dem Busfahrer ist in Edinburgh eine ganz besondere. Tagtäglich nutzen wir die öffentlichen Verkehrsmittel. Doch gerade in Deutschland haben wir meist nur Spott, Hass und Wut für Bahn und Bus übrig. Es ist unglaublich, wie viele rollende und genervte Augenpaare ich in einer Bahn morgens Richtung Arbeit sehe, wenn der Fahrer durchsagt, dass eine Störung vorhanden ist, wodurch eine Verspätung entsteht. Ich höre sogar immer wieder fluchende Worte durch den Waggon schallen. Doch wie viel kann der Bahnfahrer selbst denn wirklich dafür? Wie viel kann ein Busfahrer dafür, dass der Bus Verspätung hatte, weil er im Stau stand? Wie viel kann ein Sicherheitsbeamter bzw. Kontrolleur im Zug dafür, dass das WLAN in der Bahn nicht richtig funktioniert oder die Klimaanlage an einem heißen Sommertag nicht geht? Letztendlich landet unsere Wut oft bei den Menschen, die uns eigentlich helfen. In diesem Fall ermöglichen sie uns, sicher von A nach B zu kommen.

Sie haben die Verspätungen, Probleme und Herausforderungen nicht unter Kontrolle, bekommen jedoch jeglichen Hass ab, weil wir selbst meist nicht mit diesen Herausforderungen umgehen können.

Edinburgh hat mir gezeigt, dass dies auch anders geht. Weil hier die Dankbarkeit beim Busfahrer angelangt, hat auch dieser mehr Energie, sich um Beschwerdemanagement zu kümmern und Treffen mit den Vorgesetzten zu organisieren, weil seine Motivation da ist, etwas Positives zu verändern und zu bewirken. Der Effekt ist schließlich tägliche Dankbarkeit seiner Mitfahrer.

Unsere Hilfsbereitschaft ist ein weiteres Mittel, um wirklich Großartiges in unserem Leben und auf dieser Welt zu bewirken. Doch oft blockieren wir uns tatsächlich selbst. In einigen Fällen sind es Sorgen, Ängste oder Misstrauen, die hinter der Blockade stecken, anderen zu helfen.

Denken wir an einen älteren Herrn, der im Flugzeug sein schweres Handgepäck aus der Kabinenablage herunterholen möchte. Das Flugzeug steht bereits und in wenigen Minuten öffnen sich die Türen, um auszusteigen. Die meisten Mitreisenden wollen einfach nur schnellstmöglich an ihr eigenes Gepäck gelangen und den Flieger verlassen. Also steht jeder im Flieger schon mal auf und wartet genervt auf den Vordermann, drängelt sich vielleicht sogar vor. Der ältere Herr im Gang ist immer noch am Kämpfen und kommt an sein Gepäck einfach nicht ran. Wenn wir in diesen Momenten unsere Hilfsbereitschaft nutzen, können wir so vieles positiv bewirken: die Grundstimmung der gesamten Menschen um uns herum und vielleicht sogar die weitere Stimmung einiger Menschen im Tagesverlauf. Ich selbst habe diese Momente schon oft erlebt und habe mich irgendwann gefragt: Was blockiert mich gerade, wieso helfe ich diesem älteren Mann nicht, sein Gepäck aus dem Fach zu bekommen? Da sind oft Sorgen wie: *Was ist, wenn ich das Gepäck selbst nicht rausbekomme, tragen kann oder an das Fach gelange?* Ängste wie: *Was ist, wenn der ältere Mann sich angegriffen fühlt, keine Hilfe benötigt und mich dann alle anderen Menschen im Flieger komisch anschauen?* Dann gibt es noch die Blockaden

aus Gründen, nicht aus der Masse herausstechen zu wollen. Alle anderen helfen ja auch nicht, also fällst du auf, wenn du hilfst. Tatsächlich gibt es die unterschiedlichsten Blockaden, die unsere Hilfsbereitschaft hemmen. Doch schaffen wir es, trotzdem zu helfen, bewirken wir Großes. Meistens wissen wir ganz genau, wer Hilfe benötigt. Da ist eine leise kleine Stimme, die in uns ruft: „*Frag sie/ihn, ob er/sie Hilfe benötigt.*“ Ganz oft ignorieren wir diese Stimme aus den oben genannten Gründen. Fangen wir an, ab und zu mal auf sie zu hören, machen wir Erfahrungen, die uns oft verhelfen, unsere Hilfsbereitschaft wieder mehr aufleben zu lassen.

In den vergangenen Wochen habe ich eine Situation erlebt, die ich dir gerne erzählen möchte. Vielleicht bleibt sie dir im Hinterkopf und verhilft dir dabei, deine Hilfsbereitschaft als Superkraft zu sehen und zukünftig sogar zu nutzen.

Ich war mit meiner Mutter auf einem Shopping-Marathon. Ein heißer Tag, die Läden voller Menschen. Das Aus- und Anziehen war nicht gerade die angenehmste Tätigkeit, die ich mir an solch einem heißen Tag vorstellte. Nach ungefähr 10 Läden wurde ich endlich fündig. Ich gebe zu, ein bisschen gestresst und fertig fühlte ich mich schon. Vor mir an der Kasse stand eine junge Frau, die einen großen Stapel an Kleidern vor sich hatte und diese bezahlen wollte. Ihr musste es sicherlich genauso gehen wie mir. Sie sah ziemlich fertig aus. Als die Kassiererin den Preis von 120 Euro nannte, suchte die junge Frau hektisch nach ihrem Geldbeutel. Sie kramte nervös durch ihren Rucksack. Die Schlange hinter mir wurde immer länger. Sie fand ihren Geldbeutel in ihrer Hektik nicht. Die Kassiererin schaute genervt. Die junge Frau wurde immer nervöser und ihre Enttäuschung war nicht zu übersehen. Sie sagte, sie habe ihren Geldbeutel wohl vergessen. Sie könne die Sachen leider auch nicht zurücklegen lassen, da sie aus einem Ort 2 Fahrstunden entfernt angereist war. Ich spürte in mir den Drang, ihr zu helfen. Wäre ich in dieser Situation, einen freien Tag damit verbracht zu haben, in einer Stadt shoppen zu gehen, den ganzen Tag nach den richtigen Teilen suchend bei über 30 Grad, um dann festzustellen, dass ich meinen Geldbeutel verlegt habe und nun alle Einkäufe liegen lassen muss, hätte ich mir

Hilfe gewünscht. Also bot ich der jungen Frau an, ihre Kleider zu bezahlen. Sie könnte mir den Betrag ja einfach per Paypal senden oder zuhause dann auf mein Bankkonto überweisen. Die Menschen um mich herum schauten mich verdutzt an. Wir tauschten zur Sicherheit noch die Rufnummern und Namen aus. Als alles bezahlt war lächelte sie dankbar. Sie verließ glücklich und erleichtert den Laden. Die Kassiererin fragte mich, wieso ich das gemacht habe. In ihren ganzen Jahren als Kassiererin habe sie so etwas noch nie erlebt. Sie wollte wissen, ob ich kein Misstrauen spürte oder Sorgen hatte, mein Geld nicht wiederzubekommen. Meine Motivation war, ihr ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Denn wenn sie den Laden mit einem Lächeln verließ, dann schenkt sie auch anderen Menschen höchstwahrscheinlich heute noch ein Lächeln. Vielleicht wird sie in Wochen oder Monaten der nächsten Person helfen, da sie sich an diese Situation erinnert. Die meisten Personen, die diesen Moment miterlebt haben, werden ihn in Erinnerung behalten. Auch wenn es von diesen 10 Personen, die in der Schlange standen, lediglich 2 Personen sind, die deshalb der nächsten Person helfen, ist das Motivation genug, dieses Risiko einzugehen und trotz Sorgen und Ängsten dieser Person zu helfen. Durch diese Geste habe ich etwas verändern können. Dazu war keine große Mühe und keine große Kraft notwendig. Lediglich etwas Geld und eine Entscheidung.

Deine kleinen Schritte, die du gehst können die Welt positiv beeinflussen. Die Grundstimmung kann sich durch dein Bewirken verändern. Du wirst nach einigen Monaten merken, wie sich dein Umfeld verändert. Du wirst die Wirkung zuerst in deinem eigenen Leben spüren. Die Gesten, die du versendest, kommen irgendwann zu dir zurück. Diese kleinen Schritte werden positive Auswirkungen auf deine Perspektive, deine Glaubenssätze und sogar auf deine Lebenseinstellung haben. Du merkst, diese kleinen Schritte sind in Wahrheit unglaublich große. Sie entfesseln deine Superkraft und verbinden dich mit dieser Welt und mit der Möglichkeit, etwas wahrhaftig zu bewirken.