

Einmal kurz lächeln bitte

Einladung zu einer kurzen täglichen Übung

Vor nicht allzu langer Zeit riet man mir im Rahmen eines Seminars zur Pflege meiner inneren Ressourcen, quasi als morgendliche Übung, mich morgens einmal im Spiegel selbst anzulächeln. Das würde bestimmte Glückshormone in meinem Gehirn ausschütten und in Krisenzeiten meine inneren Abwehrkräfte stärken. Da musste ich gleich lächeln und ich dachte, ich probiere das mal aus. Und siehe da, der Tag begann gleich ganz beschwingt!

Wie auch immer Ihr Tag heute losging - ich möchte Sie gerne einladen zu einem kleinen Gedankenspiel: Stellen wir uns doch einmal nur kurz vor, wir wären alle grundsätzlich besser drauf als wir es normalerweise sind, wir wären freundlicher miteinander und weniger gestresst und gereizt; einfach mit mehr Energie und Selbstvertrauen ausgestattet; wir hätten mehr innere Ressourcen und Widerstandskräfte gegen die Widrigkeiten des Alltags, wir wären in der Lage, ein persönliches Problem deutlicher zu erfassen, würden Krisen besser und schneller bewältigen und wir wären womöglich auch weniger anfällig für umherschwirrende Keime und Viren - wäre das nicht verlockend?

Ich würde das sogar als geistliche Übung betrachten. Wir würden morgens, direkt nach dem Aufstehen, als erstes einen Blick in den Spiegel werfen, uns selbst ein Lächeln schenken oder uns freundschaftlich zuzwinkern. Das wäre meines Erachtens nicht nur ein gelungener Start in den Tag, sondern es wäre ja unter anderem auch ein schöner Ausdruck dafür, dass wir uns selber so liebevoll und wertschätzend annehmen, wie Gott das tut. Und im optimalen Fall erkennen wir dann auch im Spiegel das Ebenbild Gottes, denn wir sind ja alle als Ebenbilder Gottes erschaffen. Soviel steht fest. Wie betrachten wir uns selbst?

Diese geistliche Übung findet dann ihre Fortsetzung, wenn wir dann die Menschen, denen wir im Laufe des Tages begegnen, ebenso mit einem Lächeln begrüßen: unsere Partner*innen und die Familie, die Kolleginnen und Kollegen auf Arbeit und die Menschen, denen wir unterwegs begegnen; beim Einkaufen, in der Straßenbahn oder beim Spaziergang. Und dann sind wir eingeladen, unsere Mitmenschen als Spiegel zu betrachten. Schauen wir mal, ob wir darin das Ebenbild Gottes erkennen, der uns freundlich anblickt mit einem Blick der Güte. Wie erwidern wir diesen Blick der Güte?

Bei mir hat's, wie gesagt, neulich funktioniert. Und morgen probiere ich es wieder - Sie auch? Das würde, da bin ich mir ganz sicher, unser Leben und die Welt wieder ein wenig heller werden lassen.

Ich wünsche Ihnen von Herzen in jeder Hinsicht heute ein freundliches Lächeln und einen schönen Tag mit bereichernden Begegnungen.

Herzlichst Ihr

D. Lamprecht
(Krankenhausseelsorger)
