

Uh... I am so happy

Anja Kieser

Ich konnte es spüren: das Glück, in Form von Freundlichkeit. Neulich, bei einem Besuch in Dänemark, da waren alle freundlich. Überall. Freundlichkeit und Glücksempfinden scheinen zusammenzugehören. Daher: mehr Freundlichkeit in mein Leben bringen, das wäre was!

Studien¹ zufolge kann sie wie ein Muskel trainiert werden. Ich könnte also ein Tagebuch schreiben. Jeden Tag eine ganz bewusst freundliche Geste darin notieren und was diese Geste bei mir oder anderen bewirkt hat. Mindestens genauso spannend finde ich es aber, mal darüber nachzudenken, warum ich vielleicht manchmal nicht so freundlich bin? Stress? Angst? Unsicherheit?

Und dann auch zu überlegen, ob Freundlichkeit nicht auch eine Frage der Haltung ist: „Wie will ich mit anderen umgehen, abseits vom Nutzen, den ich daraus habe?“, „Wie viel Freundlichkeit schulde ich meinen Mitmenschen allein aus dem Grund, dass auch der andere ein von Gott geliebter Mensch ist?“. Freundlich sein als Grundhaltung. Weil Freundlichkeit Menschen verbindet. Und schon das glücklich macht.

¹ https://greatergood.berkeley.edu/article/item/generosity_brain