

KLEINE GESTEN

Die Welt ein wenig besser machen.

Redaktion: Christina Bents | Fotos: Shutterstock, Unsplash, G.

„Wer nur an sich denkt, schneidet sich langfristig ins eigene Fleisch“, so sagt der Philosoph Robin Celikates. Manchmal ist es für uns aber gar nicht so einfach, solidarisch zu denken oder mit kleinen, liebevollen Gesten Dankbarkeit und Anerkennung zu zeigen.

Vorbeihetzende, gestresste Geschäftsleute auf der Straße, die gedanklich schon die nächsten Projekte im Büro planen. Ältere Herrschaften, die mit deprimiertem Gesichtsausdruck und heruntergezogenen Mundwinkeln vor sich hinmurmeln. Personal in der Gastronomie, das genervt ist von den Sonderwünschen und Beschwerden der Gäste. Mütter, denen die Überforderung beim wöchentlichen Einkauf mit ihren Kleinen ins Gesicht geschrieben steht. Mit kleinen Dingen kann man bei ihnen schon viel bewirken.

Es klingt eigentlich ganz einfach, und doch fällt es uns manchmal sehr schwer. Gerade wenn wir selbst in Stresssituationen sind, kommen solche Aufmerksamkeiten zu kurz. Dann nervt uns die ältere Dame einfach, die nicht schnell genug in die Straßenbahn einsteigen kann und wir sind sauer über die Person,

„Wenn wir mit kleinen Gesten helfen wollen, sollten wir unbedingt darauf achten, das mit Respekt zu tun. Damit ist gemeint, dass man erst einmal fragt, ob man helfen darf.“

die nicht mit einem Zug in die Parklücke kommt und wegen der wir warten müssen. Dabei übersehen wir schnell, dass die ältere Dame nicht schneller kann, dass sie dazu einfach die Kraft nicht mehr hat. Im zweiten Fall liegt es eben daran, dass nicht alle Menschen die geborenen Autofahrer sind, und einfach vorsichtiger fahren.

Dazu sagt Jörg van den Boom, psychologischer Berater und Psychotherapeut aus Trier: „Wenn wir mit kleinen Gesten helfen wollen, sollten wir unbedingt darauf achten, dass wir das mit Respekt tun. Damit ist gemeint, dass man erst einmal fragt, ob man helfen darf.“ Weiter erklärt er: „Wie z.B.: Möchten Sie, dass ich Sie in die Parklücke einweise oder darf ich Ihnen in die Straßenbahn helfen?“

Der Experte, der unter anderem als Streetworker in der Trierer Obdachlosenhilfe tätig war, meint zudem: „Es ist wichtig, das gesamte Jahr über mit kleinen Gesten zu helfen, denn beispielsweise Obdachlose sind immer obdachlos und nicht nur an Weihnachten.“ Zudem hat er die Erfahrung gemacht, dass viele Personen, sich nur wenige Gedanken darum machen, warum diese Menschen auf der Straße gelandet sind. „Rund 80 Prozent der Obdach-





losen sind Opfer von Traumata. Da ist z.B. der Mann, der als einziger einen Autounfall überlebt hat, bei dem seine Frau und seine beiden Kinder ums Leben gekommen sind. Die kommen nicht mehr klar im Leben. Da sind kleine Gesten, wie die Frage, ob er vielleicht einen Kaffee möchte, sehr wichtige."

Die Welt, im Großen wie im Kleinen, würde sehr viel besser werden, wenn wir einfach anfangen würden, jeden Tag eine gute Tat zu tun. „Das gewöhnt man sich dann an und irgendwann ist es ganz selbstverständlich.“

**„DER WUNDERSCHÖNE TAG“,
DIE KASSIERERIN & DER
DOMINOEFFEKT**

Solche Hinweise liefern auch Geschichten wie diese: Ein Mann hat sich angewöhnt, jedes Mal, wenn er

an eine Supermarktkasse kommt, die Kassiererin mit den Worten „wunderschönen guten Tag“ zu begrüßen. Einigen in der Schlange ist das peinlich, und sie glauben, es könnte den Menschen, an die es gerichtet ist, unangenehm sein. Aber nach einem ersten verdutzten Blick kommt häufig ein Lächeln oder eine Antwort, die beispielsweise so ausfallen könnte: „Wow, so bin ich ja schon lange nicht mehr begrüßt worden. Ebenfalls einen guten Tag.“ oder „Sie haben ja gute Laune, das ist ja direkt ansteckend.“

Die Welt verändert man dadurch ein bisschen, weil ein sogenannter Dominoeffekt entsteht. Die Kassiererin wird herausgerissen aus ihrem Alltagstrott und ihre Laune steigt, darum ist sie beim nächsten Kunden hilfsbereiter. Dieser ist positiv beeindruckt, weil jemand unerwartet freundlich ist, und



lächelt jemand anderen an – der muss automatisch zurück lächeln und geht mit einem freundlichen Gesicht weiter. Die nächste bemerkt das und es hellt auch ihre Stimmung irgendwie auf, wodurch sie sich im nächsten Geschäft für die kompetente Auskunft bedankt. Die Verkäuferin geht zufrieden und gut gelaunt nach Hause, lächelt dabei auch noch ein paar Menschen an und verbringt z.B. einen schönen Abend mit der Familie.

DAS POSITIVE SEHEN

Einen weiteren, wichtigen Impuls hat Jörg van den Boom. Er findet es für den zwischenmenschlichen Umgang sehr wichtig, dass man sich bewusst macht, sich auch mal positiv zu äußern, wie in den sozialen Netzwerken, aber auch im Alltag. Er sagt: „Oftmals wird der Fokus auf das Negative gelenkt. Wie

doof das Gewicht ist, oder wie hässlich ein Pullover, den jemand trägt. Schön wäre es, wenn man sich einfach mal angewöhnen könnte, den Blick auf das Gute und Schöne zu richten. Etwa auf die Frisur, die gut sitzt oder die Schuhe, die perfekt zum Kleid passen.“ Er schließt mit: „Ein etwas stärkerer Hauch von Nächstenliebe würde uns allen gut zu Gesicht stehen.“

DEM ZEITGEIST ENTGEGENHALTEN

Ähnlich sieht das Pater Albert Seul O.P., der als Wallfahrtsrektor an der Wallfahrtskirche in Klausen an der Mosel tätig ist. „Wir leben momentan in einer langen Corona-Krisenzeit. Da sind diese kleinen Gesten gerade wichtig.“ Er stellt fest, dass sich manche Menschen innerlich immer weiter voneinander entfernen. „Der Ton wird rauer“, stellt er fest. Auch seiner Auffassung nach

Wir sind oft so sehr mit unseren eigenen Problemen beschäftigt, dass wir die der anderen überhaupt nicht mehr wahrnehmen.

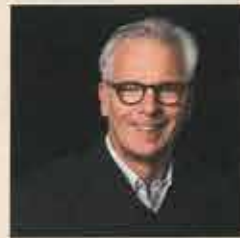


könne man dem entgegenhalten, mit einem Lächeln oder einem freundlichen Wort. Dazu kommt noch eine Sache, die einigen Menschen nicht leichtfällt, nämlich einfach mal die eigene Meinung für sich behalten, da es nicht für alle Situationen angepasst ist. Daneben gibt er die Anregung, hie und da auch nach den Nachbarn zu sehen, fragen, ob man etwas tun kann oder einfach „die Zeit bieten.“

Man könne sich fragen, und das nicht nur in Corona-Zeiten, sondern auch sonst, wie man Menschen im Umfeld unterstützen könne, immer mit den Mitteln und Möglichkeiten, die man hat. „Kann ich jemandem eine Suppe vorbeibringen? Habe ich diesen Monat etwas Geld übrig? Braucht ein Freund vielleicht Ablenkung?“

KLEINE GESTEN IN DER FAMILIE

Nicht nur im Alltag sind sie von großer Bedeutung, sondern sowohl in der Partnerschaft als auch für die Kinder. Man kann beispielsweise, wie die Psychologin Dr. Eli J. Finkel in ihrem Buch „The All or Nothing Marriage“ beschreibt, in vielen einfachen Aktionen, die nicht länger als fünf Minuten dauern, dem Partner die Wertschätzung zeigen. Das kann ein kleiner Zettel sein, der heimlich in der Brotdose oder in der Arbeitstasche versteckt wird, der Kaffee, der ans Bett gebracht wird



ZUR PERSON:
JÖRG VAN DEN BOOM,
 PSYCHOLOGISCHER BERATER
 UND PSYCHOTHERAPEUT

Jörg van den Boom ist 1961 in Hannover geboren, und arbeitet nach dem Motto „Probleme sind nicht gefundene Lösungen“. Er war unter anderem Magistrat der Seestadt Bremerhaven und hat dort bei der Bezirkssozialarbeit Krisenintervention und individuelle Gefahrenabwehr betrieben. In Trier hat er als Streetworker gearbeitet und konnte die Obdachlosigkeit in der Stadt um 85 Prozent reduzieren. Dazu hat er die Vernetzung und Leitung des Arbeitskreises Obdachlosenhilfe, mit Polizei, der Agentur für Arbeit, dem kommunalen Vollzugsdienst, den freien Trägern Diakonie, Caritas und Lebenshilfe angestoßen. Auszubildende hat er bei der IHK beraten, damit die Lehrstellenabbrüche vermindert werden.

E-Mail: jvboom@t-online.de



ZUR PERSON:
PATER ALBERT SEUL OP

Pater Albert Seul OP ist in Köln-Braunsfeld geboren und dort aufgewachsen. Theologie studierte der Dominikanerpfarrer in Bonn, Mainz und Washington. Zu seinen beruflichen Stationen gehören: Kaplan in Hamburg und Hochschul-seelsorger in Vechta. Seit 2011 ist er Wallfahrtsrektor und Pfarrer in Klausen im Herzen der Moseleifel. In dem Bibelzitat „Ich bin gekommen, damit sie das Leben in Fülle haben“ drückt sich für ihn die lebensbejahende Haltung unseres menschen-, tier- und schöpfungsfreundlichen Gottes aus. Außerdem ist der gebürtige Kölner Fan seiner „Stadt-Nationalmannschaft“, des 1. FC Köln.

E-Mail: pater.albert.seul@web.de



oder dass man beim Joggen behauptet, schon aus der Puste zu sein, damit man gemeinsam ankommt. Bei Kindern ist es wichtig, die Privatsphäre zu wahren, auf Vorschläge der Kinder einzugehen, ihnen zuzuhören und auf ihre Meinung Wert legen.

WAS BRINGEN DIE KLEINEN GESTEN DER PERSON SELBST

Hilfsbereitschaft sorgt für positive Emotionen – und die können wir in stressigen Situationen gut gebrauchen. Wissenschaftler vermuten, dass ein hohes Maß an prosozialem Verhalten dazu führt, von sich selbst abzulenken und das eigene, in diesem Fall gestresste, System herunterzufahren. Die Nähe zu anderen Menschen sorgt dann dafür, dass wir Hormone ausschütten, die den Stressreaktionen unseres Körpers entgegenwirken. Auch wenn persönlicher Kontakt im Moment schwieriger ist, reicht es vielleicht schon, während der schier endlosen Onlinemeetings der Kollegin ein nettes Kompliment zu machen oder etwas Lustiges einfließen zu lassen. Wie so oft gilt also: Es sind die kleinen Dinge im Leben, auf die es ankommt!/
 /