

## ENTSCHEIDEN SIE SICH ZU LÄCHELN

Nachdem ich ein paar Sachen für Weihnachten bei Costco [ähnlich wie Manor] eingekauft hatte, lächelte ich eine Frau mittleren Alters an, die gerade hereinkam, als ich zum Parkplatz ging. Die Dame schaute mich an und fragte: „Sind die Leute drinnen netter, als die Leute draussen?“ Hmmm, dachte ich. „Ich bin mir nicht sicher“, sagte ich, „aber ich hoffe, ich bin es!“ Der Dezember ist ein hektischer Monat. Die Vorbereitungen für Weihnachten können uns zu schaffen machen und unsere Stimmung trüben. Die Feiern, das Dekorieren des Hauses, die Geschäftsrundschriften, die Überstunden, das Lange-Schlange-Stehen, die Verkehrsstaus und die Familienzeit können einiges an Nerven kosten und uns so richtig ärgerlich machen. Dann will man ja auch das richtige Geschenk für jeden auf der Liste finden und stellt wieder fest, Schenken kann sehr teuer werden.

Was immer es zu tun gibt, ich denke, dass es etwas gibt, was man jedem, dem man in dieser Zeit des Jahres begegnet, schenken kann und es kostet nicht einmal etwas. EIN LÄCHELN! Ein Lächeln ist das perfekte Geschenk für alle Menschen in allen Kulturen, in allen Sprachen, allen Rassen und allen Altersgruppen. Man kann es Freunden, Verwandten, Arbeitskollegen und Fremden schenken. Es passt für jeden und lässt einen Menschen garantiert jünger und attraktiver aussehen.

Ein Lächeln ist ein Geschenk, das sehr förderlich ist. Es tut demjenigen gut, der das Lächeln schenkt und dem, der es empfängt. Untersuchungen zeigen, dass das Lächeln Stimmungen verändern kann, ebenso kann es den Stress reduzieren, das Immunsystem stärken und den Blutdruck senken; ausserdem können Endorphine, natürliche Schmerzmittel und Serotonin in den Körper ausgeschüttet werden.

Lächeln ist ansteckend – auf positive Weise. Dr. Daniel Goleman, Psychologe und Autor des Buches Soziale Intelligenz erklärt, dass ein Schlüssel zum Verständnis dieses Phänomens in den Nervenzellen, die als Spiegelneuronen bezeichnet werden, besteht. Wir alle haben Spiegelneuronen. Goleman schreibt, dass ihre einzige Aufgabe darin besteht, „ein Lächeln zu erkennen und uns dazu zu bewegen, das Lächeln zu erwidern“. Natürlich gilt dies auch für ein finsternes Gesicht. Also können wir wählen. Möchten wir lieber, dass die Leute uns böse anschauen oder dass sie uns anlächeln? Wussten Sie, dass sogar ein simuliertes Lächeln dazu führen kann, dass Sie sich glücklicher fühlen?

Selbst von Babys können wir etwas lernen. Ein neugeborenes Baby bevorzugt ein lächelndes Gesicht gegenüber einem neutralen Gesicht. Babys zeigen ihren Angehörigen ein lächelndes Gesicht der Freude und des Glücks. Da wir gerade von Babys sprechen, wie steht es um das Baby, das diese Festzeit verkörpert? Jesus kam zu den Menschen, damit sie einen Grund zum Lächeln haben. Bevor er kam, gab es keine Hoffnung. Doch am Tage seiner Geburt gab es eine grosse Feier. „Und alsbald war da bei dem Engel die Menge der himmlischen Heerscharen, die lobten Gott und sprachen: Ehre sei Gott in der Höhe und Friede auf Erden bei den Menschen seines Wohlgefallens“ (Lk 2,8-14).

Weihnachten ist ein Fest der Freude und des Lächelns! Sie können dekorieren, feiern, einkaufen, singen und sogar Zeit mit Ihrer Familie verbringen, aber wenn Sie nicht lächeln, dann feiern Sie nicht wirklich. Lächeln Sie! Sie können es bestimmen. Es tut überhaupt nicht weh! Es kostet keine Überstunden oder Geld. Es ist ein Geschenk, das gern weitergegeben wird und das zu Ihnen zurückkehrt. Mir drängt sich die Vorstellung auf, dass wenn wir andere Menschen anlächeln, Jesus auch uns anlächelt.

## Vorschläge, wie wir unsere Entscheidung erfolgreich anwenden

- Lächeln Sie als Erstes, wenn Sie morgens aufstehen, selbst wenn es niemand sieht. Es bestimmt die Melodie des Tages.
- Lächeln Sie die Leute an, die Ihnen während des Tages begegnen, unabhängig davon, ob sie Ihnen ebenfalls zulächeln oder nicht. Es kann die Melodie Ihres Tages bestimmen.
- Lächeln Sie, bevor Sie das Telefon benutzen. Es bestimmt die Melodie Ihres Tonfalls.
- Lächeln Sie, wenn Sie Weihnachtsmusik hören und denken Sie an Christi Geburt. Es bestimmt die Melodie Ihres geistlichen Lebens.
- Lächeln Sie, bevor Sie schlafen gehen und danken Sie Gott für die kleinen Dinge, die Ihnen während des Tages begegnet sind. Es bestimmt die Melodie für eine bessere Nachtruhe.

von Barbara Dahlgren