



Ein Lächeln

(Gedicht eines unbekanntenen Autors des 17. Jahrhunderts)

Ein Lächeln kostet nichts, aber es gibt viel.
Es macht den reich, der es bekommt,
ohne den, der es gibt, ärmer zu machen.

Es dauert nur einen Augenblick,
aber die Erinnerung bleibt - manchmal für immer.
Niemand ist so reich, dass er ohne es auskommen kann
und niemand so arm, dass er nicht durch ein Lächeln
reicher gemacht werden könnte.

Ein Lächeln bringt Glück ins Haus,
fördert den guten Willen im Geschäft
und ist ein Zeichen für Freundschaft.
Es gibt dem Erschöpften Ruh',
dem Mutlosen Hoffnung,
dem Traurigen Sonnenschein
und es ist der Natur bestes Mittel gegen Ärger.

Man kann es nicht kaufen, nicht erbetteln, leihen oder stehlen,
denn es ist so lange wertlos, bis es wirklich gegeben wird.
Manche Leute sind zu müde, dir ein Lächeln zu geben.

Schenke ihnen deines,
denn niemand braucht ein Lächeln nötiger als jener,
der keines mehr zu geben hat.

Ein Lächeln

Die Menschen hier in meiner Umgebung lächeln oft, finde ich. Vielleicht macht dies das Leben abseits der großen Stadt, die Ruhe, die größere Entspanntheit. Hier bei uns wird man nicht mit Werbung und Events geflutet, es gibt keine Plakatwände in grellen Farben, keine Ampeln, keine visuelle und wenig sonstige Ablenkung. Wir sind hier viel mehr als in der Stadt darauf geeicht, ein gutes Verhältnis zu unseren Nachbarn zu haben. Wir kennen den Postboten, die Verkäuferinnen, die Buchhändlerin, die Blumenfrau und den Apotheker, den Schornsteinfeger, den Tankwart im Ort und den Gärtner der Nachbarn. Überall wird begrüßt oder zugewunken. Viele Anwohner haben Hunde, man trifft sich im Wald, geht die Nachmittagsrunde zusammen oder hält einfach unter Bäumen oder am See ein Schwätzchen über dies und das, während die Hunde spielen. Hier ist tatsächlich weniger Hektik, weniger Hetze, die Uhren gehen eine wohltuende Runde langsamer, und niemanden stört es. Im Gegenteil.

Jetzt gerade ist Corona-Zeit, die Menschen sind isoliert zu Hause, sollen soziale Distanz wahren, sich nicht mit Freunden, Verwandten und anderen Menschen treffen, zwei Meter Abstand halten. Aber einkaufen muss man, Obst, Gemüse und Lebensnotwendiges wie Schokolade und Wein, nicht jeder Mensch lebt von gebunkerten Dosenravioli oder TK-Pizza. Ich gehe sowieso selten einkaufen, manchmal nur alle vierzehn Tage. Aber im Moment bin ich noch sensibilisierter für die Stimmung der Menschen, weil ich so wenige sehe vermutlich. Manche Verkäuferinnen in den Supermärkten werden jetzt vermutlich schrill aufschreien, aber ich finde, es wird gerade auch ganz schön viel gelächelt.

Das Hamsterrad wurde angehalten, die Menschen werden zu Ruhe, Abstand, mehr Miteinander und weniger Tageshektik *gezwungen*. Das tut vielen gut. Ich treffe mir völlig unbekannte Menschen im Wald, manche zucken regelrecht zusammen, wenn ich sie freundlich grüße. Das kennen sie gar nicht und das merkt man in solchen Momenten auch. Sie grüßen dann schnell zurück, manche irritiert, manche freudig überrascht.

Mein kleiner Enkel hingegen ist ein Grüßwunder. Er konnte gerade „Haiooo“ sagen, da begann er, alle Menschen die er traf, freundlich lächelnd und winkend zu begrüßen. Das war sehr niedlich, und viele, vor allem viele alte Menschen waren entzückt, grüßten zurück, lächelten ihn an und zeigten ihm deutlich, dass sie sich darüber freuten. Mit der Zeit fiel mir jedoch auf, dass es viele (junge bis mittelalte) Menschen gab, die sein Lächeln und seinen Gruß völlig ignorierten, auch wenn er ihn wiederholte. Er gab einfach nicht auf. Lange nicht. Aber irgendwann wurde er mutlos, weil er merkte, dass er diesen Menschen keine Freude bereiten konnte. Sie bemerkten seinen Gruß einfach nicht.

Ich habe ihm dann erklärt, dass er grüßt und lächelt, weil er ein netter, freundlicher kleiner Mensch ist und *weil er das gerne macht*. Wenn er aufhörte, zu lächeln und zu grüßen, dann würde er genau so ein trauriger Mensch werden wie die, die nicht zurückgrüßten und die kein Lächeln für ihn übrig hatten.

Er hat das verstanden und ist ein fröhlich grüßender Junge geblieben. Ich finde, davon kann sich manch ein Erwachsener eine dicke Scheibe abschneiden. Wir lächeln nicht für die anderen, wir lächeln für uns selbst. Weil uns das ausmacht, weil es Ausdruck unserer inneren, freundlichen Stimmung ist und weil wir andere daran teilhaben lassen möchten. Ein künstliches Dauerlächeln erzeugt die gegenteilige Wirkung, denn wir fühlen, dass der andere lächelt, um etwas zu erreichen. Oder um seine Ruhe zu haben, um freundlich zu wirken, um höflich zu sein oder seine wahre innere Haltung zu überspielen. Oder weil das vermeintlich zum Job gehört.

Ein echtes Lächeln erzeugt bei aufmerksamen Menschen auch ein Gegenlächeln. Die Spiegelneuronen im Gehirn sorgen dafür. Bei manchen Menschen funktioniert diese Spiegeltechnik allerdings nicht mehr so richtig. Vielleicht sind sie zu gestresst und ihr Hirn ist mit anderen Vorgängen belegt. Das ist schade, vor allem für sie selbst.

Diese Zeit jetzt im März 2020 ist eine ganz besondere. Wir erleben durch einen Virus etwas in dieser Form nie Dagewesenes und müssen uns jetzt kollektiv als Menschheit mit unseren besten Eigenschaften bewähren. Viele mussten aus ihrem rastlosen Alltag aussteigen und beginnen durch ihre weniger abgelenkten, geschärften Sinne jetzt, ihre Mitmenschen wieder verstärkt wahrzunehmen. Bei einigen dauert das sicher noch ein Weilchen, aber ich bin sicher, dass auch die irgendwann von dieser Welle erfasst werden. Es tut einfach gut, mit anderen Menschen verbunden zu sein, und ein Lächeln ist die kürzeste Verbindung zu anderen. Manchmal werden nicht mal Worte gewechselt, aber ein Lächeln zwischen zwei Personen kann eine ganze Geschichte mit Happy End erzählen.

Vielleicht ist es gerade in schwierigen Zeiten wichtig, die eigene optimistische Grundhaltung und menschenfreundliche Einstellung deutlich zu zeigen. Ich persönlich glaube, dass Menschen, die so sind, gar nicht anders können als zu lächeln und Freundlichkeit auszustrahlen. Aber vielleicht ist es für die anderen, die Gestressten, die Verunsicherten, die Ängstlichen und die Motzigen mal ein gute Idee, das Lächeln zu üben. Es ist ganz einfach: Man muss die Mundwinkel nach oben bewegen. Das Gehirn nimmt alles wörtlich und versteht, dass es einem gutgeht. Dann werden entsprechende biochemische Vorgänge angeleiert und schon geht es dem Lächler tatsächlich besser.

Wenn doch alles immer so einfach wäre...

Also: Schenken Sie ein Lächeln. Oder zwei. Oder drei. Sie bekommen sie ganz oft sofort zurück. Und wenn nicht, haben Sie vielleicht trotzdem gerade jemandem den Tag gerettet. Oder das Leben.