

Liebe Leute,

im heutigen Funke widmen wir uns einem Thema, das uns schon seit mehreren Monaten beschäftigt. Die passende Überschrift wäre vielleicht „Was ist denn nur mit der Menschheit los?“, aber da das ein wenig fatalistisch klingt, nennen wir ihn lieber „Ein Plädoyer für mehr Wärme und Rücksicht im Miteinander“. Aber bevor du weiterliest, eine kleine Warnung: Du könntest nach der Lektüre bessere Laune haben.

**Herr Janosch, was macht man,
wenn man total genervt ist?**



*»Im Bett bleiben. Demonstrativ ignorieren,
wenn der Wecker nervt.
Die meisten Probleme lösen sich schon dadurch,
dass man gar nicht erst hingeht.«*

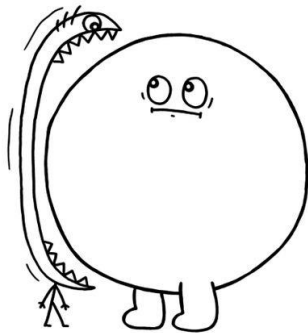
Folgendes hypothetisches Szenario, das sich so oder so ähnlich abgespielt haben könnte: Eine Mitarbeiterin des Präventionsprojekts fährt im guten Glauben, sich selbst und der Umwelt etwas Gutes zu tun, sportlich dynamisch (oder so ähnlich ;) den Martinsberg herunter. Sie freut sich, noch am Leben zu sein, denn auf dem Weg hierher haben ihr bereits zwei Rechtsabbieger die Vorfahrt geklaut. Diese haben schlauerweise nicht einmal zur Seite geschaut und brausen überzeugt von ihren eigenen Fahrkünsten munter weiter durch die Straßen. In 200 Meter Entfernung läuft ein Fußgänger, der in hohem Bogen seine sich in der Mundhöhle befindende DNA auf den Weg katapultiert. Leichte Ekelgänsehaut bei der Radfahrerin. Und dann, als beide etwa auf einer Höhe sind, macht sich ein weiteres Flugobjekt auf die Reise, haarscharf vorbei an der Radfahrerin. Der fleißige Produzent bemerkt die knappe Kiste, aber tut einfach so, als wäre er äußerst unbeteiligt an den Geschehnissen – wo doch spätestens seit der Erfindung von DNA-Tests eine Entschuldigung eine echte Alternative gewesen wäre. Daraufhin fährt die sehr angesäuerte Radfahrerin die letzten Meter ins Büro. Dabei fragt sie sich, was ihr das Schicksal an diesem Montagmorgen eigentlich sagen möchte und ob sie nicht besser direkt wieder umdreht und sich zurück ins Bett legt, wo es sicher und trocken ist.

Dieses anschauliche Beispiel ist nur eines von vielen. Die Bandbreite von Verhaltensweisen reicht von einem fehlenden „Danke“ oder „Bitte“ bis hin zu dem selbstverständlichen Hinnehmen von netten Gesten ohne Wertschätzung, nicht abgesagten Terminen oder einer flapsigen Bemerkung bis hin zu direkteren Äußerungen

von Unmut. Bitte versteht uns nicht falsch: Es ist durchaus nachvollziehbar, dass ein Großteil der Menschheit mittlerweile am äußersten Ende der Belastungsgrenze angekommen ist und der Kessel ein Ventil braucht. Aber warum sich gegenseitig noch das Leben schwermachen? Könnten wir alle einander ansehen, dass uns in den letzten 20 Minuten schon zwei Autos die Vorfahrt geklaut haben und ein Lama unseren Weg gekreuzt hat, wären wir möglicherweise rücksichtsvoller und verständnisvoller unterwegs. Können wir aber nun mal leider nicht. Deshalb anbei ein paar Impulse zur aktiven Verringerung des eigenen Kesseldrucks und dem unserer Mitmenschen:

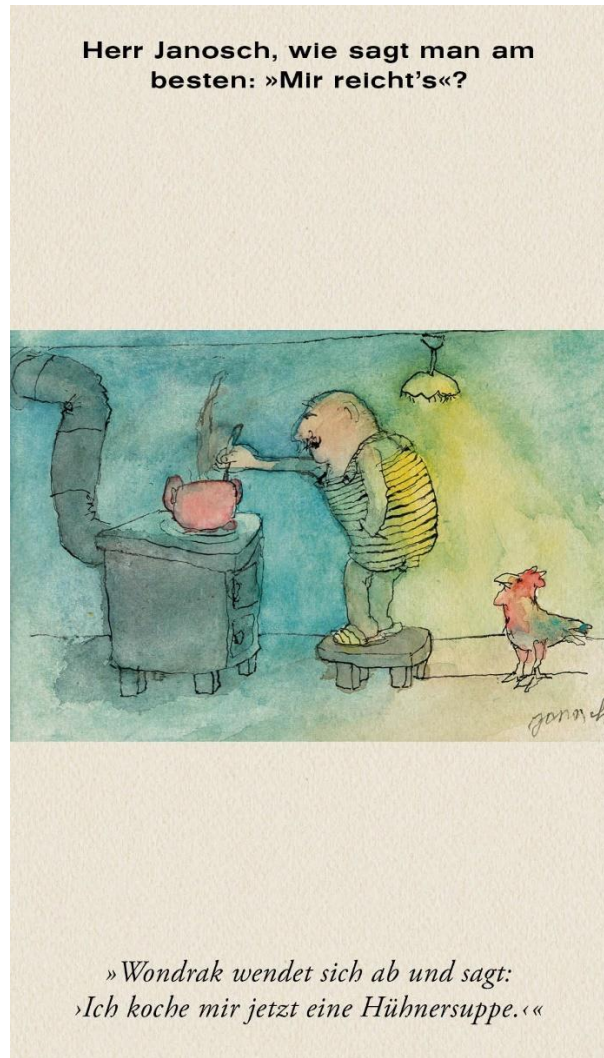
- Überlege dir einmal, wem du zuletzt Anerkennung geschenkt hast. Das kann auch eine Kleinigkeit sein: Ein Lob für ein leckeres Essen, ein rücksichtsvolles Verhalten, ein Wort der Aufmunterung, ... Dann überlege dir, wem du heute als nächstes deine Anerkennung schenken kannst und wofür, und setze deine Idee in die Tat um. Wie hat die Person reagiert? Wie fühlst du dich danach?
- Was kannst du heute tun, um einer Person in deinem Umfeld oder einer fremden Person eine Freude zu machen? Vielleicht ein Kompliment, ein Dankeschön oder eine Entschuldigung? Einen schönen Tag wünschen oder ihr/ihm die Tür aufhalten? Dann mal los! Beobachte auch hier: Wie fühlst du dich danach? Wie war die Reaktion deines Gegenübers?

- Wenn du heute eine Portion Ermutigung oder Zuversicht brauchst, von wem kannst du dir diese abholen? Warum hast du dir gerade diese Person ausgesucht? Wie wäre es, wenn du dich heute bei ihm/ihr meldest? Und wenn du gerade so schön dabei bist, wie wäre es, der Person einfach mal zu sagen, warum du sie/ihn für diese Aufgabe ausgesucht hast?
- Du hast alle drei Sachen ausprobiert und an deinem Verdruss hat sich nichts geändert? Dann hier noch zwei sehr simple Tricks, die du auch ohne Mitmenschen ausprobieren kannst:



islieb.de

Quelle: <https://islieb.de/kostprobe/>



Quelle: <https://www.zeit.de/zeitgaleben/2019-12/janosch-fragen-illustrationen-fs>

Und dann könnte das anfängliche Szenario so ablaufen: Eine Mitarbeiterin des Präventionsprojekts fährt im guten Glauben, sich selbst und der Umwelt etwas Gutes zu tun, sportlich dynamisch (oder so ähnlich ;) den Martinsberg herunter. Sie freut sich, weil der Rechtsabbieger vorhin angehalten und ihr freundlich zugewinkt hat. „Was ist denn heute los?“, denkt sie, „Schon der zweite heute.“ In 200 Meter Entfernung läuft ein Fußgänger, der in hohem Bogen seine sich in der Mundhöhle befindende DNA auf den Weg katapultiert. Leichte Ekelgänsehaut bei der Radfahrerin. Und dann, als beide etwa auf einer Höhe sind, vernimmt die Radfahrerin ein Geräusch, das sie befürchten lässt, es könne sich gleich ein weiteres Flugobjekt auf die Reise machen. Doch dann dreht sich der fleißige Produzent um, sieht die Radfahrerin und murmelt verlegen „Oh, sorry ...“. „Glück gehabt“, denkt die Radfahrerin. Während sie die letzten Meter ins Büro fährt, freut sie sich, dass die Sonne schon so viel Kraft hat und sie heute das Rad genommen hat.

Wir schicken euch eine dicke Portion Wärme, Kraft und Zuversicht und ...

... wünschen euch gute Tage und viel Gesundheit.

Bis bald, Bente und Fenja
Präventionsteam der Brücke Flensburg

