

Ein Appell an die Freundlichkeit

Kennst du das? Eine Aneinanderreihung kleiner, blöder Ereignisse, die einem kurzerhand die Stimmung so richtig vermiesen können? Und ganz umgekehrt ein unerwartetes Lächeln einer anderen Person im Vorbeigehen oder einfach ein freundliches „Guten Morgen“, das den Tag ein kleines bisschen besser macht? Die kleinen, scheinbar unbedeutsame Gesten, die trotzdem ganz viel bewirken können.

In unserem 73. BrückeFunke möchten wir genau darauf mit euch schauen: Auf die Kraft der kleinen Begegnungen und die so bedeutsamen Momente in unserem Alltag.

In diesem Sinne: Auf einen Herbst im Zeichen der Freundlichkeit – viel Spaß beim Lesen!

Neulich hatte ich einen Morgen, der so richtig für die Tonne war. Schlecht geschlafen, war ich bereits mit einem falschen Fuß aufgestanden und in einem eher gestressten, nicht ganz so ausgeglichenem Allgemeinzustand. Dann wurde mein müder, mürrischer Kopf mit der Tatsache konfrontiert, dass keine Milch für den Kaffee im Kühlschrank stand. Und als wäre das nicht schon genug, kippte ich den milchfreien Kaffee auf einen kleinen Brief, den ich am Abend zuvor als Geburtstagsgeschenk für eine Freundin geschrieben habe. Als mir dann auf dem Weg zur Arbeit von einer rasant fahrenden Person auch noch die Vorfahrt genommen wurde und diese sich anschließend ohne Entschuldigung aus dem Staub machte, war meine Laune endgültig im Keller. Ein echter Tag zum Trübsal blasen – dachte ich.

Im Büro angekommen, nahm der Tag plötzlich eine überraschend positive Wendung. Und wenn man bedenkt, wie missglückt er begonnen hatte, war es erstaunlich leicht, das Ruder noch herumzureißen. Alles begann damit, dass mich ein allseitig wohlwollendes „Guten Morgen“ meiner Kolleg*innen erwartete. Nicht unbedingt etwas Außergewöhnliches; aber in dem Moment wie Balsam für die Seele. Anschließend brachte mir meine Lieblingskollegin dann unaufgefordert einen Kaffee (mit Milch). Auch keine „große“ Geste, aber dennoch eine, die mir genau zu dem Zeitpunkt erstaunlich guttat. Ein sehr freundliches und wertschätzendes Telefonat im Anschluss kam dann genauso wie gerufen. Und plötzlich viel es mir schwer, meinen ursprünglichen Groll aufrecht zu erhalten.

Anmerkung – hier geht es nicht um ernsthafte Belastungen oder schwerwiegende Lebenssituationen, die natürlich nicht mit einer Tasse Kaffee zu beheben sind und somit auch nicht gleichzusetzen sind mit Alltagsärgernissen wie diesen.

Ich stelle mir die Frage, warum scheinbar kleine, unbedeutsame Gesten es vermochten, meine Laune so stark aufzuhellen und aus einem ziemlich miesen Morgen einen Tag zu machen, der doch noch zu genießen war? Ich überlege vor mich hin und fange an, mich an kleine Momente zu erinnern, in denen unverhoffte Gesten der Freundlichkeit meinen Tag ein kleines bisschen schöner gemacht haben. Ich denke an eine Situation, in der mich eine fremde Person ganz direkt darauf ansprach, dass mir die Farbe meines Pullovers sehr steht. Oder als mir eine Freundin spontan als Überraschung einen Bananenkuchen vorbeibrachte, einfach um mir eine kleine Freude zu machen. Oder an vergangene Zeiten in einem Nebenjob an der Supermarktkasse, wo freundliche Kund*innen einen nicht zu unterschätzenden Einfluss darauf hatten, wie erfreulich der Arbeitstag verlief.

Und hier bemerke ich: Diese Form des Austauschs und die kleinen Impulse für ein gutes Miteinander haben trotz einer Vielzahl an Kommunikationsmöglichkeiten nicht an Bedeutung verloren. Ganz im Gegenteil – sie scheinen gerade durch den ansonsten so stark von digitalem Austausch geprägten Alltag sogar noch an Bedeutung gewonnen zu haben. Und oft erfordern sie gar nicht viel Aufwand und können uns selbst und unseren Mitmenschen trotzdem eine große Freude bereiten. Und vielleicht gerade weil diese Freundlichkeit aus keiner Verpflichtung heraus rührt und schon gar keine Selbstverständlichkeit ist, kann sie uns so berühren.

Aktionswochen Seelische Gesundheit

Passend hierzu finden die Aktionswochen Seelische Gesundheit in diesem Jahr unter dem Motto: *„Miteinander statt nebeneinander – für eine Gesellschaft, in der jede Psyche zählt“* statt.

Gemeinsam mit der Gesundheitsplanung der Stadt Flensburg, der Jugendhilfeplanung und der Koordinierungsstelle für Integration und Teilhabe haben wir ein buntes Programm an Aktionen auf die Beine gestellt. Diese sollen den Austausch und die Sichtbarkeit im Miteinander rund um das Thema psychische Gesundheit fördern, für einen achtsamen und solidarischen Umgang miteinander anregen und über das Thema Umgang mit belasteten Lebenssituationen aufklären. Damit knüpfen sie auch an die kleinen Gesten und Momente der Freundlichkeit an, die im Alltag oft so viel bewirken können. Wir hoffen, für Sie/Euch ist unter all den tollen Veranstaltungen etwas Passendes dabei und möchten Sie/Euch herzlich dazu einladen, an der einen oder anderen Aktion teilzunehmen und gemeinsam mit uns das Thema Freundlichkeit stärker in den Fokus zu rücken.

Und das ist noch nicht alles: Wir freuen uns riesig, verkünden zu können, dass im Rahmen der Aktionswochen auch unsere diesjährige Öffentlichkeitskampagne präsentiert wird!

Unter dem Motto **„Der Ton macht die Stadt“** knüpft die Kampagne an die Aktionswochen an und zeigt, wie wir mit kleinen, positiven Impulsen selbst zu einem guten Miteinander beitragen können. Für einen ersten Vorgeschmack: Siehe beigefügtes Motiv!

Mehr Informationen und frisches Kampagnenmaterial gibt's im Oktober!

Wir möchten Sie gern dazu ermutigen, die kleinen Möglichkeiten für Freundlichkeit und Wertschätzung im Alltag zu nutzen und freuen uns auf einen Herbst, in dem wir gemeinsam den freundlichen Umgang miteinander in den Mittelpunkt stellen.

Jede*r von uns trägt mit ihrem/seinem Verhalten und Ton dazu bei, wie sich das Miteinander gestaltet. Vielleicht ist heute ein guter Tag für ein freundliches Wort, ein aufmerksames Zuhören oder ein ehrliches Dankeschön.

Bis bald. Nike und Fenja

