

# Sich selbst und auch anderen Gutes tun

**FREUNDLICHKEIT** IRÈNE WÜEST AUS EICH GIBT ANTWORTEN ZUM THEMA FREUNDLICHKEIT IM ALLTAG



Etwas Freundlichkeit im Alltag tut niemandem weh. Kommunikationsberaterin Irène Wüest hält jedoch fest: «Übertriebenes Freundlichsein kann auch gekünstelt wirken und auf Ablehnung stossen.»

FOTO PIXABAY

**Es ist nicht immer leicht, freundlich zu sein, wenn man gerade schlechte Laune hat. Skill-Coach sowie Organisations- und Kommunikationsberaterin Irène Wüest aus Eich gibt Tipps, wie man es trotzdem schafft, sein Lächeln zu behalten.**

**Irène Wüest, wie schafft man es, im Alltag trotz Stress, Wut oder Provokationen freundlich zu bleiben?**

Da rate ich, vor der Reiz-Reaktion eine Kurzpause einzulegen und tief ein- und auszuatmen. Auch ein Klopfen auf die Thymusdrüse für etwa 30 Sekunden kann sehr entspannend wirken. Dieser wundersame Glückspunkt befindet sich leicht mittig auf dem oberen Brustbein. Das Vibrieren stimuliert das dahinterliegende Vagus-Geflecht und schaltet den Erholungsmodus ein, was zu einem gesteigerten Glücksgefühl führt, das den Körper entspannt und neue Energie freisetzt. Was auch hilft, ist, einfach nur zu lächeln, denn auch ein gequältes Lächeln hebt die Stimmung, vor allem bei Stress oder Wut. Bei Provokationen verhält es sich so: Man kann immer selbst entscheiden, ob man sich provozieren lassen will oder nicht. Am besten handelt

man nach dem Prinzip «zum einen Ohr rein und zum anderen wieder raus». Von dem schlechten Gemütszustand seines Gegenübers muss man sich nicht anstecken lassen.

**Welche freundlichen Gesten sind in einer Gesellschaft die wichtigsten?**

Bei einem Gespräch die Namen von Kommunikationspartnern zu nennen, ist ein wichtiges Zeichen von Aufmerksamkeit und Freundlichkeit. Genauso wie beim Betreten eines Raumes die Anwesenden zu begrüßen und sie eines Blickes zu würdigen. Gerade mit der Maskenpflicht können unsere Mitmenschen ein freundliches Lächeln oft nicht wahrnehmen. Das Verdecken des Mund-Nase-Bereichs erschwert die Erkennung der Mimik und damit auch die zwischenmenschliche Kommunikation. Deswegen sind kleine Gesten wie etwa das Aufhalten von Türen für nachkommende Menschen oder ein freundliches Nicken im gesellschaftlichen Zusammenleben ins Zentrum gerückt. Einen freundlichen Eindruck hinterlässt man auch durch das Benutzen der beiden Zauberworte «Danke» und «Bitte». Ähnlich verhält es sich mit dem Verteilen von Komplimenten. Da-



**«Man kann immer selbst entscheiden, ob man sich von etwas provozieren lassen will oder nicht.»**

**IRÈNE WÜEST,**  
SKILL-COACH UND ORGANISATIONS- UND  
KOMMUNIKATIONSBERATERIN

bei ist jedoch darauf zu achten, dass keine falschen Signale gesendet werden. Vor allem im Berufsalltag sollten

Komplimente nicht auf das Aussehen bezogen werden.

**Wie geht man am besten mit unfreundlichen Personen um?**

Entweder meide ich Menschen, die sich mir gegenüber unfreundlich verhalten, weil sie mir nicht guttun. Oder ich spreche Klartext und sage ihnen mittels Ich-Botschaft, dass ihre Unfreundlichkeit stört und mich irritiert. Ein freundlicheres Verhalten kann oft auch dadurch hervorgerufen werden, indem ich die Person frage, ob alles in Ordnung ist, ob sie was beschäftigt und wie ich sie unterstützen kann.

**Lohnt sich Freundlichkeit immer, macht sie uns beliebter?**

Ja, Freundlichkeit lohnt sich immer. Freundlichkeit ist ein Ausdruck von innen, aus dem Herzen. Wenn ich mir selbst Freund bin, kann ich auch gegen aussen freundlich sein. Das setzt jedoch voraus, dass ich mich gut kenne und weiss, was ich brauche, um freundlich sein zu können. Und sind wir mal ehrlich: Wer ist schon gerne mit unfreundlichen Personen zusammen? In freundlichen Personen steckt Leben drin, sie sind dankbar und suchen bei Problemen nach Lösungen. Freundlichkeit ist ansteckend – schön

ist, wenn wir dieses «positive Virus» vermehrt verbreiten. Gerade in Zeiten wie diesen. Aber Achtung: Übertriebenes Freundlichsein kann auch gekünstelt wirken und auf Ablehnung stossen.

**Lässt sich Freundlichkeit erlernen?**

Der «Freundlichkeitsmuskel» lässt sich schon trainieren. Dabei sollte man versuchen, seinen Fokus bewusst auf das Positive im Leben zu legen. Freundlich zu sein benötigt eine bewusste Entscheidung, auch freundlich sein zu wollen. Das eigene Wohlbefinden spielt dabei eine zentrale Rolle. Menschen, die im Frieden mit sich selbst sind, sind a priori freundlicher zu ihren Mitmenschen.

Jemandem, der das Ziel hat, freundlicher zu sein, rate ich, auch anderen Gutes zu tun. Dabei kann eine Liste von Aktionen der Freundlichkeit behilflich sein. Ein Beispiel: «Heute verschönere ich jemandem mit einem Lächeln oder einem netten Wort den Tag.» Untersuchungen der Psychologieprofessorin Sonja Lyubomirsky zeigen, dass Menschen dadurch zu mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit finden und sich und anderen gegenüber freundlicher sind.

**SARAH AMREIN**