

Die Kraft der Freundlichkeit:

Wie kleine Gesten große Auswirkungen haben können

Dies ist der zweite von 11 Teilen zum Thema „Achtsamkeit“. Falls Du den ersten Gedanken „Neugierde“ verpasst hast und er dich interessiert, findest du ihn [hier](#).

Während Achtsamkeit sich darauf konzentriert, die Aufmerksamkeit auf das gegenwärtige Erleben zu lenken und aufrechtzuerhalten, geht es nicht nur darum, dass wir aufmerksam sind, sondern auch darum, wie wir aufmerksam sind.

Die gezielte Lenkung der Aufmerksamkeit ist nur ein Aspekt von vielen, die in jedem gegebenen Moment vorhanden sind. Wir „achten“ nicht im Vakuum. Tatsächlich wird unsere Wahrnehmung von vielen verschiedenen Details beeinflusst:

Bedürfnisse im Moment der Wahrnehmung sind Werte, Erinnerungen, kultureller Hintergrund, Absicht und emotionale Verfassung, um nur einige zu nennen. Diese Geisteszustände, oder auch unsere Einstellungen und Haltung unterstützen unsere Achtsamkeit.

Freundlichkeit

Nach der Neugierde geht es heute um „Freundlichkeit“. Ich empfehle dir, dich vielleicht diese Woche als Beobachter auf Freundlichkeit, zum einen zu deinen Gedanken und denen der anderen zu fokussieren.

Die Haltung der Freundlichkeit kann wie ein Weichspüler für Erfahrungen wirken. Wenn Freundlichkeit vorhanden ist, bewegen sich Urteile und Härte in den Hintergrund. Wir sehen die Dinge in einem anderen Licht.

Freundlichkeit entsteht auch aus einem tieferen und komplexeren Verständnis dafür, wie Herz und Verstand funktionieren - nicht nur bei uns selbst, sondern eben auch bei anderen.

Um Freundlichkeit in unser Leben zu integrieren, bedarf es einer bewussten Entscheidung, diese Haltung zu pflegen und zu kultivieren. Es erfordert die Bereitschaft, unsere automatischen Reaktionsmuster zu beobachten und zu durchbrechen und stattdessen bewusst eine freundliche Haltung einzunehmen.

Dabei ist es auch wichtig, freundlich zu dir selbst zu sein. Das bedeutet, dass wir uns selbst mit Mitgefühl und Verständnis begegnen und uns nicht selbst verurteilen oder kritisieren, wenn wir Fehler machen oder Schwierigkeiten haben.

Freundlichkeit entsteht auch, wenn wir bewusst positive Handlungen ausführen, die anderen zugutekommen. Wie z. B. eine Kompetenz beim Gegenüber zu erkennen und ein Kompliment zu machen, jemandem zu helfen oder einfach nur zuzuhören.

Wenn wir freundlich handeln, fühlen wir uns besser und können auch das Wohlbefinden anderer steigern. Schließlich ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass Freundlichkeit ein Prozess ist, der Zeit und Geduld erfordert. Indem wir uns erlauben, Fehler zu machen und aus ihnen zu lernen, können wir uns ständig weiterentwickeln und unsere Fähigkeit, freundlich zu sein, verbessern.

Wir lernen dabei nicht nur das Verhalten zu sehen, sondern auch den Grund zu erkennen, was es verursacht haben könnte. Wenn wir zum Beispiel nicht nur das wütende Verhalten sehen, sondern auch den Schmerz und die Verwirrung, die es verursacht hat, sind wir eher bereit, mit Freundlichkeit zu reagieren.

*„Freundlichkeit in Worten schafft Vertrauen. Freundlichkeit im Denken schafft Tiefe.
Freundlichkeit im Geben schafft Liebe.“*