



Rundbrief

der Heilsarmee Basel 2

Frobenstr. 18/20, 4053 Basel, 061 272 38 71

Der "Lächel-Knopf"

Da war ich ja gespannt: ein "Mini-Anti-Stress-Programm". Ein Heftchen mit "52 einfachen Übungen" - und das erst noch gratis!

Ganz besonders imponierte mir die Regel Nr. 3: "Der Lächel-Knopf". Ich zitiere:



»Gerade dann, wenn Ihnen ganz und gar nicht zum Lächeln zumute ist: Tun Sie's trotzdem. Notfalls üben Sie im stillen Kämmerlein. Heben Sie aber die Mundwinkel. Selbst wenn es anfangs noch eher ein schiefes Lächeln ist - der biologische Effekt wirkt trotzdem, wie bei einem Klingelknopf. Beim Lächeln drückt einer der Gesichtsmuskeln zwischen Auge und Wange auf genau den Nerv, der dem Gehirn fröhliche Stimmung signalisiert. ... Sie werden am Ende belustigt feststellen, dass Sie vom gespielten Lächeln recht mühelos in ein echtes Lachen (über Ihre komische Gesichtsakrobatik) hinübergleiten.«

Als ich mich dann mal etwas müde und abgespannt fühlte, dachte ich an diese Regel. Das war die Gelegenheit! Ich stand also vor den Spiegel und lächelte. Das sah dann wirklich irgendwie komisch aus und ich machte tatsächlich die Erfahrung, dass ich in ein echtes Lachen "hinüberglitt"!

Nun wartete ich gespannt auf die fröhliche Stimmung. Aber ich konnte ehrlich gesagt keine wirkliche Veränderung feststellen. Hätte ich mehr lachen müssen? Vielleicht hätte ich auf den betreffenden Nerv einen leichten Druck ausüben sollen, nach dem Motto "Boxen Sie sich glücklich".

Um es kurz zu machen: Das "Mini-Anti-Stress-Programm" landete im Altpapier, mit ihm der "Lächel-Knopf". Ich will Ihnen aber für das Jahr 2008 fünf eigene Antistress-Übungen verraten, die Sie vielleicht zum Lächeln bringen.

1. Beginnen Sie den Tag mit einer Pause. Lesen Sie während dieser Zeit regelmässig in der Bibel und sprechen



Sie mit dem Lebenshirten Jesus Christus (altdeutsch: beten).

2. Trinken Sie hin und wieder mit einem lieben Mitmenschen eine Tasse Kaffee mit zwei Stückchen schwarzer Schokolade.

3. Schauen Sie nur fern, wenn auch ein lohnender Film angesagt ist und möglichst auf einem Kanal mit wenig Werbung. Ansonsten: Greifen Sie zu einem Buch, das ihnen gut tut.

4. Sorgen Sie für genügend Bewegung. Stärken Sie Ihren Rücken.



5. Feiern Sie wöchentlich einen geistlichen Sabbat, um ihrem Leben einen

schöpfungsgemässen, ganzheitlichen Rhythmus zu geben.

Das sind doch einfache Übungen, nicht wahr? Natürlich, sie brauchen etwas Zeit. Und wenn Sie Kaffee nicht mögen, dann nehmen Sie doch einfach Tee.

Zu guter Letzt: Vertrauen Sie Ihr Leben dem guten Lebenshirten ganz grundsätzlich an. Sie werden sehen: Sie kommen innerlich zur Ruhe (Mt 11,28-30). Dann haben Sie allen Grund, von Herzen zu

lachen!

Mit lächelnden Grüßen
Markus Brunner

Jesus spricht: Ihr plagt euch mit den Geboten, die die Gesetzeslehrer euch auferlegt haben. Kommt alle zu mir; ich will euch die Last abnehmen! Ich quäle euch nicht und sehe auf niemand herab. Stellt euch unter meine Leitung und lernt bei mir; dann findet euer Leben Erfüllung. Was ich anordne, ist gut für euch, und was ich euch zu tragen gebe, ist keine Last. (Mt 11,28-30)