



## Ein Lächeln tut niemanden weh!

Weihnachten ist nicht nur die Zeit der Liebe und die Zeit des Entspannens. Für viele ist es einfach nur purer Stress.

Bewusst wurde mir das gestern am Bahnhof. Dort saß ein Mann mittleren Alters mit einer Gitarre in der Bahnstufunterführung und sang - mehr oder weniger gut - Weihnachtslieder. Die meisten der Passanten gingen einfach vorbei und ignorierten ihn. Nur ganz wenige warfen ein paar Cent in den Gitarrenkoffer.

Als ich mich dem Mann näherte - und ich bin mir nicht sicher, ob er nicht sogar mich meinte - stand er plötzlich auf und rief wütend: „Was macht ihr eigentlich alle für traurige Gesichter. Es ist bald Weihnachten. Lächelt mal ein wenig. Schaut nicht immer so angestrengt, als würde die Welt gleich untergehen. Ein Lächeln tut ja wohl nicht weh!“

Es klingt komisch, aber diese Sätze verfolgen mich seit dem. Denn im Grunde hatte der Mann Recht. Ein Lächeln tut niemanden weh, im Gegenteil. Es macht das Leben für alle erfreulicher.

Versucht doch einfach in den nächsten Tag einmal, mehr zu lächeln. Auch wenn der Tag stressig war und nicht alles so lief, wie man es sich vorgestellt hatte. Mit einem Lächeln im Gesicht bekommt man irgendwann auch ein Lächeln zurück. Und damit geht's einem dann auch direkt wieder besser.

In diesem Sinne

Frohe Weihnachten