

Freundliche Reden sind süß für die Seele

Freundlichkeit als Lebenstugend

26.01.2025

Freitagabend in einem großen Einkaufsmarkt. Ich stehe in der Schlange an der Wursttheke und beobachte, wie unterschiedlich die beiden Kundinnen vor mir der Frau hinter der Theke begegnen. Sachlich, kurzgefasst gibt die eine Kundin ihre Anweisungen und wird hörbar ungeduldig, als die Verkäuferin nachfragt. Als sie gegangen ist, atmet die andere Kundin vor mir aus, wartet einen Moment und lächelt die Verkäuferin an: „Sie stehen doch bestimmt schon einige Stunden hier. Danke, dass Sie so spät am Freitag noch da sind! So kann ich nach getaner Arbeit entspannt einkaufen. Für mich beginnt so mein Wochenende.“

Das Gesicht der Verkäuferin hellt sich auf. Sie lächelt zurück. „Das ist aber nett, dass Sie das sagen. Das hören wir hier nicht so oft.“ In einem entspannten Rhythmus arbeiten die beiden Frauen nun den Einkaufszettel der Kundin ab. Immer wieder lächeln sie sich an. Als die Kundin geht, hinterlässt sie gute Laune und eine freundliche Atmosphäre an der Wursttheke, von der auch ich profitiere. Ihre Freundlichkeit war ansteckend.

„Wer freundlich zu anderen ist, tut auch sich selbst gut. Psychologische Studien zeigen, wie Freundlichkeit der Seele hilft, auf beiden Seiten, und das psychische und physische Wohlergehen verbessert. Freundlichkeit löst im Körper die Ausschüttung von Glücks- und Bindungshormonen aus, die langfristig das Herz-Kreislauf-System stärken und die Alterung verlangsamen.

Wer freundlich zu anderen ist, der oder die hat einen emotionalen Gewinn, empfindet „das warme Gefühl der Befriedigung, das sich einstellt, wenn man anderen Gutes tut“. Das schreibt Claudia Hammond. Die britische Psychologin, Autorin und BBC-Moderatorin hat ein Buch dem Segen der Freundlichkeit gewidmet. Sie schreibt über „den vielfältigen Nutzen für diejenigen, (...) die dafür sorgen, dass es mehr Freundlichkeit auf der Welt gibt. Denn wer mitfühlend handelt, tut etwas für andere, aber auch für sich selbst. Die Stärkung der Gesundheit (...) ist messbar. Freundliches Handeln wirkt wie ein Schutzschirm gegen Burnout und Stress - und steigert das eigene Wohlbefinden. Es macht uns glücklich und kann lebensverlängernd wirken.“

Wie Claudia Hammond berichtet, zeigt sich in den Befragungen ein „klarer Zusammenhang zwischen Freundlichkeit und persönlicher Zufriedenheit. Menschen, denen regelmäßig Gutes widerfährt, sind glücklicher.“ Und feststellbar ist auch „ein überdurchschnittlich hohes Maß an Wohlbefinden bei Menschen (...), die mehr gute Taten vollbringen, als sie erfahren.“

Freundlichkeit beschenkt nicht nur den oder die, die empfängt. Auch diejenigen, die sich freundlich verhalten, werden zufriedener, weil sie sich in der Begegnung mit anderen selbst spüren und Selbstwirksamkeit erfahren.

Marlon, einer meiner Schüler, erzählte, wie er und seine Freunde in den Weihnachtsferien einfach nur so „rumgehangen“ haben. Ihnen begegnete ein Mann, der nach seinem kleinen Hund suchte. Buddy hieß der Welpe. Die Jungs-Gang macht sich auf den Weg und findet tatsächlich den völlig verstörten Hund im nahegelegenen Wäldchen. Die Freude von Herrchen und Hund, einander wiederzusehen, war so groß, dass der Hundebesitzer sich bei den Jungs mit einem Finderlohn von je 20 Euro bedankt hat.

Als Marlon das erzählt, strahlt er immer noch. Die Freundlichkeit der Jugendlichen kam von Herzen, ohne Hintergedanken. Am Ende wurden sie belohnt. Frage ich Jugendliche, was Freundlichkeit für sie bedeutet, dann sprechen sie von Respekt, Hilfsbereitschaft und gegenseitiger Wahrnehmung. Das Gegenteil von Freundlichkeit ist Gleichgültigkeit oder sogar Feindseligkeit. Wenn ich freundlich zu einem Menschen bin, zeige ich damit: „Du bist mir nicht egal.“ „Ich fühle mich dir verbunden!“ - Freundlichkeit ist gelebte Mitmenschlichkeit.

Freundlichkeit macht das Leben lebenswerter und heller. Dabei sind das oft keine großen Taten, eigentlich Selbstverständlichkeiten, die mit einem „Danke!“ und einem Lächeln zu etwas Besonderem werden. Ich sammle solche Situationen und freue mich daran, wenn ich Menschen beobachten kann, die mit ihrer Freundlichkeit die Welt um sich herum weiter und hoffnungsvoller machen.

Als ich neulich mit der Bahn unterwegs war, sah ich, wie eine Frau mit einem großen Rollkoffer auf unserem Provinzbahnhof aus dem Zug ausstieg. Sie lief zum Aufzug und sah das Schild: „Außer Betrieb.“ Der Bahnsteig hat keine Rolltreppe. Also musste sie ihren Koffer irgendwie die Treppe hinunterhieven. Ein junger Mann kam ihr zu Hilfe. „Kommen Sie, ich trage Ihnen den Koffer die Treppe herunter.“ Unten angekommen, schenkte er der Frau ein strahlendes Lächeln, als sie sich bedankte. „Keine Ursache! Gern geschehen!“ Der Blickwechsel zwischen den beiden hat mich berührt.

Wir sind gewohnt, vor allem das zu sehen, was nicht gut läuft. Andere Menschen sind achtlos an der hilfebedürftigen Frau vorbeigegangen. Der eine Mensch, der anders handelt, macht den Unterschied.

„Der amerikanische Anthropologe Brian Hare argumentiert gemeinsam mit seiner Kollegin Vanessa Woods in ihrem Buch „Survival of the Friendliest“, „Das Überleben der Freundlichsten“, dass Freundlichkeit ein evolutionärer Vorteil des Menschen war. Der Mensch ist darauf ausgerichtet, mit anderen Menschen in Kooperation zu leben. Sozialkompetenz dient der Entwicklung und der Zukunft in einer immer komplexer werdenden Welt.“

In der Bibel beschreibt der Kolosserbrief solch eine freundliche und zugewandte Lebenshaltung wie eine zweite Haut, in die sich die hüllen, die zu Gott gehören: „Geschwister,“ heißt es da, „ihr seid von Gott erwählt, ihr gehört zu seinem heiligen Volk, ihr seid von Gott geliebt. Darum kleidet euch nun in tiefes Mitgefühl, in Freundlichkeit, Bescheidenheit, Rücksichtnahme und Geduld.“

Freundlichkeit ist eine Lebenshaltung, die von innen kommt, aus dem Herzen. „Ihr seid von Gott geliebt.“ Das im Herzen zu spüren, dass wir geliebt und angenommen sind, ist - denke ich - die Basis dafür, dass ein Mensch anderen mit Mitgefühl und Freundlichkeit begegnet.

„Du bist geliebt und so gut und richtig, wie du bist!“ Das ist wie ein warmer Mantel, der Selbstbewusstsein und Sicherheit schenkt. Verunsicherte, verängstigte Menschen haben es schwerer, anderen offen und freundlich zu begegnen. Sie fragen sich, ob ihre Freundlichkeit nicht falsch verstanden wird oder übergriffig wirkt, zögern oder halten sich zurück.

Hätte der junge Mann auf dem Bahnsteig nicht die Mühe der Frau mit ihrem Koffer wahrgenommen oder hätte erst lange überlegt, wäre sie längst auf der Treppe gewesen. So hat er sie und sich selbst mit einem Augenblick der Mitmenschlichkeit beschenkt.

„Behandelt andere Menschen so, wie ihr selbst behandelt werden wollt.“ So formuliert Jesus in der Bergpredigt die Goldene Regel. Grundlegend dafür ist die Fähigkeit, sich in andere Menschen einzufühlen. So können wir uns in die Gedankenwelt unserer Mitmenschen hineindenken, ihre Erkenntnisse, Einstellungen und Absichten intellektuell verstehen und uns auf ihre Gefühle, ihre Wünsche und Ängste einlassen.

Wie überlebenswichtig es ist, dass wir mit unseren Mitmenschen emotional Kontakt aufnehmen, das kann beobachten, wer mit kleinen Kindern umgeht. Ihr Lächeln berührt die Herzen und bringt die Erwachsenen dazu, auf das Kinderlachen zu antworten. Die Großen geben so dem Kleinstkind das Gefühl, wahrgenommen, angenommen und geliebt zu sein. Beide, das Kind und der erwachsene Mensch, genießen solche nahen Momente. Sie stärken die Bindung und sind die Basis dafür, dass der erwachsene Mensch sich um das Kind kümmert.“

Haben Sie schon mal an einer Ampel geflirtet? Manchmal passiert mir das. Da sitzt im anderen Auto jemand, der oder die mich ansieht. Ein kurzer Blickkontakt, ich lächle und mein Gegenüber, egal ob alt oder jung, Mann oder Frau, lächelt zurück. Ein freundlicher Augenblick. Meine Schultern entspannen sich, ich atme tief aus, eine kleine Auszeit mitten im Alltag. Dann wird die Ampel grün, noch ein kurzer Blick. Wahrscheinlich werde ich diesem Menschen nie wiederbegegnen und doch haben wir uns gegenseitig beschenkt.

„Gut zu flirten“, so schreibt der britisch-schweizerische Autor Alain de Botton, „ist im Wesentlichen ein Versuch, einen anderen Menschen zu inspirieren, daran zu glauben, dass er liebenswert ist.“ Dabei achten die beiden Menschen bewusst die Grenzen des oder der anderen. „Der ideale Flirt“, so schreibt de Botton in seinem Buch „Freundlichkeit. Eine vergessene Tugend“, der ideale Flirt „ist ein kleines soziales Kunstwerk, das zwei Menschen gemeinsam schaffen“. Es bleibt „ein flüchtiger Impuls“ und liefert ein „Gegenmittel“ gegen die extrem negative Sicht, die so viele Menschen auf sich selbst haben.

Für mich macht so ein Flirt deutlich, dass wir, jeder und jede von uns, liebenswert, einzigartig und besonders sind.

Freundlichkeit beginnt damit, dass wir uns in unsere Mitmenschen einfühlen. Die Bibel erzählt von einem Gespräch zwischen Jesus und einem Gelehrten. Es geht darum, was eigentlich die wichtigsten Regeln des Glaubens sind. Gott zu lieben, natürlich. Und ... den Mitmenschen. „Liebe deinen Mitmenschen. Er ist wie du“, so lässt sich das biblische Gebot der Nächstenliebe übersetzen.

Als der Gelehrte zurückfragt, wer denn der Mitmensch sei, erzählt Jesus die Geschichte eines Mannes, der erst menschliche Gewalttätigkeit und dann mitmenschliche Hilfe erlebt hat. Der Mann ist auf dem Weg von einer zur anderen Stadt von Räubern überfallen, zusammengeschlagen und ausgeraubt worden. Sie lassen ihn nackt und verwundet am Wegrand liegen.

Wer wird ihm nun helfen? Jesus erzählt, wie erst ein Priester, ein Mann Gottes also, und dann ein Levit, ein Rechtsgelehrter, vorbeikommen. Sie sehen den Verwundeten und gehen weiter. Ist es Angst, Hilflosigkeit, Gleichgültigkeit? Welche Gründe Menschen haben, warum sie anderen nicht helfen, das kann vielfältig sein. Jedenfalls verschließen sie ihre Herzen.

Dann kommt ein Fremder vorbei, einer, der anders gekleidet ist und anders aussieht. Ein Mann aus Samaria, ein Samariter. Er hat Mitleid, fühlt mit dem, der da so hilflos und mit Schmerzen am Wegrand liegt, kniet bei ihm nieder, versorgt seine Wunden und nimmt ihn mit sich zur nächsten Unterkunft. Er pflegt ihn über Nacht und gibt dem Wirt Geld, damit der sich weiter um den Verletzten kümmert.

„Wer ist nun dem, der von den Räubern überfallen wurde, als Mitmensch begegnet?“, fragt Jesus seinen Gesprächspartner.

„Der Schlüssel zur Freundlichkeit ist Empathie, Einfühlungsvermögen. „Helden des Alltags“ nennt Claudia Hammond Menschen, die sich ganz selbstverständlich und ohne große Fragen für andere einsetzen, wo ihre Hilfe gebraucht wird. Sie fühlen sich ein und entdecken die „gemeinsame Mitmenschlichkeit“.

So wie es dem oder der anderen geht, könnte es mir auch gehen. Dann würde auch ich mich über einen freundlichen Menschen freuen, der oder die mir hilft. „Liebe deinen Mitmenschen. Er ist wie du.“

Es gibt Menschen, die auf den Wegen ihres Lebens gelernt haben, die Not ihrer Mitmenschen nicht unbegrenzt an sich heranzulassen. Für Ärztinnen und Ärzte zum Beispiel ist das eine wichtige Fähigkeit. Wenn sie bei all ihren Patientinnen und Patienten deren Schmerzen mitfühlen wollten, würde sie das emotional überfordern. Sachlich auf Distanz bleiben zu können, ist dann eine professionelle Kompetenz.

Aber ... würde ich das für mich okay finden, an einem verletzten und ausgeraubten Menschen vorbeizugehen? Kann ich Empathie lernen?

„Tatsächlich entwickeln wir für Menschen, denen wir uns nah fühlen, mehr Empathie. Wenn er oder sie zum Beispiel wie wir Fan eines Fußballklubs ist, uns im Kleidungsstil oder dem Dialekt ähnlich ist, werden wir uns ihm oder ihr näher fühlen und eher geneigt sein zu helfen.“

Der Psychologieprofessor Paul Gilbert hat eine Methode entwickelt, um langfristig unser Mitgefühl zu stärken. Die „loving kindness meditation“ trainiert das Mitgefühl. Der oder die Meditierende stellt sich vor, eine mitfühlende und kluge Person zu sein, und überlegt dann, welche idealen Qualitäten er oder sie als diese Person gerne hätte. Wie würde mein Gesichtsausdruck aussehen, wenn ich diese mitfühlende Person wäre? Wie würde ich auf die Welt sehen, wenn ich die Fähigkeit zu Freundlichkeit und Empathie hätte?

Wer das über einige Wochen regelmäßig übt, so ein Ergebnis der Studie, entwickelt Mitgefühl und handelt freundlicher.“

Freundlichkeit siegt. Die Bibel erzählt von einer Frau, die Jesus um Heilung für ihre kranke Tochter bittet. Sie ist keine Jüdin, sondern eine Griechin. Eigentlich gibt es da für einen gläubigen Juden wie Jesus eine klare Grenze. Die Frau ignoriert das und wirft sich hilfeschend vor Jesus nieder. Schroff weist er sie zurück: Er sei nur zu den Kindern Israels gesandt. Es sei nicht recht, „den Kindern das Brot wegzunehmen und es den Hunden vorzuwerfen“.

„Hund“ war in der damaligen Gesellschaft so ziemlich das schlimmste Schimpfwort, das zu einem Menschen gesagt werden konnte. Ich staune immer wieder darüber, wie die Frau mit der ungeheuerlichen Beleidigung umgeht. Sie nimmt das Bild vom Hund auf und führt es weiter: „Herr! Aber unter dem Tisch fressen sogar die Hunde von den Krümeln der Kinder.“ Sie schimpft nicht und streitet nicht. Sie bleibt freundlich, also Jesus zugewandt mit dem Respekt, den sie für ihn hat. Das überwindet seine innere Härte und lässt ihn mit ihr mitfühlen. Jesus ändert seine Meinung: „Frau, dein Glaube ist groß!“ Sie hat sein Herz angerührt und ihre Tochter wird gesund.

„Claudia Hammond rät in ihrem Buch über die Freundlichkeit ihren Leserinnen und Lesern: „Wenn es Ihnen wichtig ist, freundlich zu anderen Menschen zu sein, denken Sie daran, dass auch Sie ein Mensch sind. Vergessen Sie also nicht, freundlich zu sich selbst zu sein.“ „Selbstmitgefühl“ ist der Schlüssel für eine tiefgreifende Freundlichkeit mit sich selbst. Dazu gehört auch die „Kontrolle über die kritischen Stimmen in unserem Kopf und unsere Bereitschaft (...), uns häufiger selbst zu verzeihen.“ „Betrachte dich so, wie es jemand tut, der dich wirklich liebt“, lautet Claudia Hammonds Rat.“

Die Mutter, die Jesus für ihre Tochter bittet, bleibt bei sich. Die Sorge um ihre Tochter macht ihr Herz ganz sicher eng. Das spürt sie und lässt es Jesus auch spüren. Sie öffnet ihm mit ihrem Selbstmitgefühl die Tür, damit auch er mit ihr fühlen kann. Das verändert alles.

Jesus kann verstehen, dass sich der Kreis der Menschen weitet, für die er wichtig ist und die seine Hilfe brauchen. Seine Empathie-Grenze ist überwunden.

Freundlichkeit kann Wunder bewirken und im anderen neue Seiten zum Vorschein bringen. Freundlichkeit gewinnt Menschen, schafft Verbindungen und beschenkt mit dem Gefühl, für andere da sein und Gutes tun zu können.

Der Prophet Micha fragt in der Bibel, wie die Menschen Gottes Willen erfüllen können. Er sagt: „Es wurde dir gesagt, Mensch, was gut ist und was Gott, der HERR, von dir erwartet: das Rechte tun, Freundlichkeit lieben und bewusst den Weg mit deinem Gott gehen.“ Freundlichkeit, hebräisch „Häsäd“, ist auch eine Eigenschaft Gottes. Wer freundlich mit anderen ist, erfüllt den Willen Gottes und ist darin auch Gott nah.

Ich mag den Gedanken, dass Gottes Freundlichkeit unter den Menschen wie Samen aufgeht und weiterwächst, wo wir freundlich miteinander umgehen. Und ich freue mich, wenn ich Freundlichkeit in meinem Alltag entdecke, sammle wie in einem Fotoalbum Situationen, in denen ich Freundlichkeit erlebe oder beobachte. Dann erzähle ich davon, um mich mit anderen darüber zu freuen, dass unser Alltag voller Freundlichkeit ist. Sie gehört zu den guten Dingen, die unser Leben erfüllen. Sie zu sehen und der Freundlichkeit in meinem Herzen und meinem Denken Raum zu geben, das heißt für mich: „bewusst meinen Weg mit Gott gehen“.

Es gilt das gesprochene Wort.

Musik dieser Sendung:

1. Hufeisen, einfach klassisch, Track 3 (Cl. Monteverdi, Ave maris stella)
2. Hufeisen, einfach klassisch, Track 12 (Bach, Sarabande)
3. Hufeisen, einfach klassisch, Track 8 (Pachelbel, Memory ... Kanon)
4. Hufeisen, einfach klassisch, Track 6 (Telemann, Largo)
5. Hufeisen, einfach klassisch, Track 13 (Bach, Adagio)
6. Hufeisen, einfach klassisch, Track 15 (Corelli, Allegro-Pastorale)

Redaktion: Pfarrer Martin Vorländer (martin.vorlaender@gep.de)

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:
http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/dradio/feiertag
Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>