MGA Ingenieurdienstleistungen GmbH
Die Automatisierungsexperten

»Mal etwas ganz anderes schenken«

12. Dezember 2018

Schweißgebadet drängt sich Kirsten durch die Menschenmassen in den vorweihnachtlichen Straßen. Eigentlich hat sie gar keine Zeit, aber sie sucht noch Geschenke für die Tante, für ihre Tochter, den Schwiegersohn und die beiden Enkel, ein Junge und ein Mädchen.

An Weihnachten kommen alle zusammen, um zu feiern. Eigentlich freut sich Kirsten darauf, aber diese »Geschenke-Rallye«, die da vorher immer abläuft, bringt Kirsten an den Rand ihrer Kräfte. Die jährlich wiederkehrenden Fragen: was soll es sein, wie groß, wie teuer? Darf's für den einen ein wenig größer oder kleiner sein als für den anderen? Kann Kirsten ein Geschenk für die Enkel kaufen unabhängig von der Größe des Geschenks, das diese von der anderen Oma bekommen? Doch Kirsten traut sich nicht, da auszusteigen.

Es gibt noch eine ganz andere Version des Schenkens

Was ist ein teures Geschenk wert, wenn zum Beispiel die Stimmung mies ist? Wenn die Anwesenden heimlich auf die Uhr schauen um den Zeitpunkt auszumachen, an dem sie wieder gehen können? Wenn es Zoff gibt zwischen der Weihnachtsgans und dem Espresso danach? Wenn man sich unwohl fühlt in seiner Haut, in seinen Klamotten oder an diesem Ort?

Die emotionale Ebene ist das Zünglein an der Waage. Ohne Vertrauen, Freude und Entspannung wird jedes Geschenk, egal wie teuer, ruckzuck wertlos. Dissonanz stört das Friedensfest. Das allererste und beste Geschenk ist also, gute Stimmung zu verschenken. Das fängt mit einem Lächeln und einem freundlichen Gesicht an und hört bei einer warmen Umarmung noch lange nicht auf. Wenn Du anderen helfen kannst, sich zu entspannen, ist dein Geschenk das größte von allen.

Gute Emotionen sind unbezahlbar

Anderen dabei zu helfen, entspannt zu sein und sich wohlzufühlen, steht auch unter den ethischen Verhaltensweisen an oberster Stelle. Das ist geistige und emotionale Großzügigkeit. Die »Tugend«, die aus solchem Verhalten entsteht, kehrt immer auch zum Geber zurück. Sicher kennst du den Spruch »wie man in den Wald ruft, so schallt's wieder heraus«. Wenn Du Freundlichkeit und Entspannung verschenkst, sind die meisten Leute im Gegenzug auch freundlich zu dir, weil sie sich wohlfühlen. Das ist ein wunderbarer Nebeneffekt.

Du kennst sicher Menschen, an die du dich gern erinnerst, weil du dich bei ihnen wohlgefühlt hast. Es sind die Menschen, die die Resilienzfähigkeit bei Kindern fördern. Es sind die, die im Gedächtnis bleiben, auch lange, nachdem sie von uns gegangen sind. Und sicher erinnerst Du Dich nicht an die DINGE, die Du vielleicht geschenkt bekommen hast, sondern an die LIEBE, die sie zu geben hatten. Wenn Du Dir das bewusst machst, fällt es Dir vielleicht leichter, aus der Challenge um das größte Geschenk auszusteigen.

Selbstreflexion und Durchhaltevermögen

Doch Liebe und Entspannung zu verschenken ist gar nicht so leicht. Du musst nämlich dazu selbst entspannt sein, sonst funktioniert das nicht. Ganz schön herausfordernd. Es ist wichtig, dass Du Dich selbst kennst und Dich um deine eigenen wunden Punkte liebevoll kümmerst. Das bedeutet stetige Selbstreflexion, Akzeptanz und Durchhaltevermögen. Dein aktives Zutun öffnet Deinen Geist. Und einen offenen Geist brauchst Du, wenn andere sich in deiner Nähe wohlfühlen sollen. Du siehst also: Herzlichkeit kann man sich erarbeiten. Und wenn Du das tust, dann weißt Du auch, was dieses Geschenk wert ist.

MGA Ingenieurdienstleistungen GmbH, Sanderglacisstraße 9a, D-97072 Würzburg
Telefon: 0931-32258-0, Telefax: 0931-32258-33, E-Mail: info@mga-gmbh.com
www.mga-gmbh.com

Hanne Demel

Zur Autorin des Gastbeitrags:
Hanne Demel ist praktizierende Buddhistin und seit mehr als 20 Jahren Psychotherapeutin und Coach. Sie hat sich auf ethische Unternehmensberatung und emotionales Management spezialisiert. Außerdem begleitet sie Gründer in der Gründungsphase und bietet Mindguide-Impulse und Online-Coaching an.
Ihr Einsatz gilt der seelischen Zufriedenheit und Freude der Menschen, damit möchte sie einen Beitrag zum Weltfrieden leisten. »Denn zufriedene Menschen kreieren eine zufriedene Gesellschaft und eine friedliche Welt.« Im »Institut für Emotionales Management« mit Firmensitz in Zell am Main (bei Würzburg) bietet sie für mittelständische Unternehmen psychische Gefährdungsbeurteilung und ethische Unternehmensentwicklungsprozesse an.

Mehr Infos unter www.hanne-demel.de

← Zurück