

KMT – Advents(lächel)kalender 2005

Der **KMT – Advents(lächel)kalender 2005** ist gedacht als kleines herzliches Dankeschön an all unsere Newsletterleser. Es ist ein Adventskalender der besonderen und etwas anderen Art. Ab heute senden wir Ihnen bis Weihnachten täglich einen herzlichen Advents(lächel)gruß in Form von Informationen, kleinen Geschichten, Anekdoten, Gedichten und Sprüchen zu.

Warum gerade ein Lächeln? Diese Idee kam mir, als ich "zufällig" auf den folgenden Text stieß, den einmal ein New Yorker Warenhaus vor Weihnachten als Werbung in einer Zeitung drucken ließ:

1. Adventslächeln

Ein Lächeln zu Weihnachten.

Es kostet nichts und bringt viel ein.

Es bereichert den Empfänger, ohne den Geber ärmer zu machen.

Es ist kurz wie ein Blitz, aber die Erinnerung daran ist oft unvergänglich.

Keiner ist so reich, dass er darauf verzichten könnte, und keiner so arm, dass er es sich nicht leisten könnte.

Es bringt Glück ins Heim, schafft guten Willen im Geschäft und ist das Kennzeichen der Freundschaft.

Es bedeutet für den Müden Erholung, für den Mutlosen Ermunterung, für den Traurigen Aufheiterung und ist das beste Mittel gegen Ärger.

Man kann es weder kaufen noch erbitten, noch leihen oder stehlen, denn es hat erst dann einen Wert, wenn es verschenkt wird.

Wenn in den letzten Minuten des weihnachtlichen Einkaufsrummels unser Verkaufspersonal zu erschöpft sein sollte, um Ihnen ein Lächeln zu schenken, dürfen wir Sie dann vielleicht bitten, uns eines von Ihrem dazulassen?

Denn niemand braucht so bitternötig ein Lächeln, wie derjenige, der für andere keines mehr übrig hat!

(Der Auszug stammt aus dem Buch · **Wie man Freunde gewinnt** · von **Dale Carnegie**.)

Vielleicht schaffen wir es ja auch, Sie mit der „Lächelidee“ anzustecken und Sie beschließen, ab sofort selbst täglich ein oder sogar ganz viele herzliche Lächeln zu verschenken, weil Sie andere glücklich machen mit einem Lächeln, das Sie von Herzen verschenken. Und schließlich, als positiven „Nebeneffekt“, leisten Sie mit Ihrem Lächeln auch noch Ihren persönlichen Beitrag für mehr Liebe und Frieden auf dieser Erde, denn ein Lächeln verbindet, es überwindet Grenzen und spricht alle Sprachen. Ein Lächeln gibt Schenker und Beschenktem Mut und Kraft.

Es ist ganz einfach und kostet Sie nichts, aber glauben Sie mir, es ist einen Versuch wert, denn eines kann ich Ihnen versprechen: verschenken Sie ein Lächeln, so wird es tausendfach zu Ihnen zurückkommen. Probieren Sie es doch einfach einmal aus und lassen Sie sich überraschen, was geschieht.

"Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag" (Charlie Chaplin)

in diesem Sinne ein herzliches Lächeln und einen schönen 1. Dezember wünschen wir Ihnen und Ihrer Familie



2. Adventslächeln



Wussten Sie, dass es eine Wissenschaft vom Lachen gibt, die Gelotologie? (In Amerika begann die Gelotologie (Lehre vom Lachen) in den sechziger Jahren als der amerikanische Journalist Norman Cousins sich selbst mit der Therapie des Lachens von einer chronischen Krankheit heilte)

Wussten Sie, dass Erwachsene durchschnittlich nur 15 Lacher am Tag lachen, Kinder aber ungefähr 400 Lacher am Tag lachen?

Wussten Sie, dass die Menschen vor 40 Jahren drei Mal mehr gelacht haben als heute?

Wussten Sie, dass es wissenschaftlich bewiesen wurde, dass wir zum Weinen wesentlich mehr Muskeln benötigen als zum Lachen oder für ein Lächeln.

Wussten Sie, dass Lachen viele positive Wirkungen auf Ihre Gesundheit hat? (Übrigens absolut keine neue Erkenntnis, eine alte Volksweisheit bringt dies auf den Punkt, mit einer kurzen prägnanten Aussage, die da lautet: **Lachen ist gesund!**)

Wussten Sie, dass durch lachen z.B. ...

- Ihre Immunabwehr gestärkt wird durch die Ausschüttung von Hormonen und dass dadurch auch Krankheiten vorgebeugt wird?
- Stress abgebaut wird?
- der Körper Endorphine ausschüttet und dadurch euphorisierende Wirkungen auslöst, die denen vergleichbar sind, die ein Langstreckenläufer erlebt?
- Ihr Schlaf erholsamer und ruhiger wird?
- Die Sauerstoffversorgung Ihres Gehirns ansteigt?
- Glückshormone und schmerzstillenden körpereigenen Substanzen freigesetzt werden
- Sich Ihre Gesichtsmuskeln entspannen?
- Ihr Kreislauf aktiviert wird durch einen kurzfristigen Anstieg Ihres Blutdrucks?
- Botenstoffen (z.B. Gamma-Interferon) aktiviert werden, die z.B. die Vermehrung von Tumorzellen hemmen?

Wenn ein Mensch lacht, werden innerhalb der Gesichtsregion 17, und am ganzen Körper sogar 80 Muskeln betätigt. Die Augenbrauen heben sich, die Nasenlöcher werden weit, der Jochbeinmuskel zieht die Mundwinkel nach oben, die Augen verengen sich zu Schlitzen, der Atem geht schneller, die Luft schießt mit bis zu 100 km/h durch die Lungen, die Stimmbänder werden in Schwingung versetzt. Das Zwerchfell bewegt sich rhythmisch. Im Gegensatz zu den angespannten Muskeln, erschlaffen die Muskeln in der Beinregion – wir kippen vor Lachen nach vorne. Auch die Blasenmuskulatur entspannt sich, daher der Ausdruck: „Sich vor Lachen in die Hose pinkeln.“

Noch etwas zum Schmunzeln zum Abschluss:

Wussten Sie, dass es so gar beim Lachen einen Unterschied zwischen Mann und Frau gibt? Der Mann lacht mit mindestens 280 Schwingungen pro Sekunde, bei einer Frau sind es sogar 500.

Wussten Sie, dass Bären nicht lachen können? Warum? Ganz einfach, ihnen fehlen die Muskeln im Gesicht, welche die Mimik ausmachen. Daher sieht man ihnen nicht an was sie vorhaben und sie sind für jeden unberechenbar.

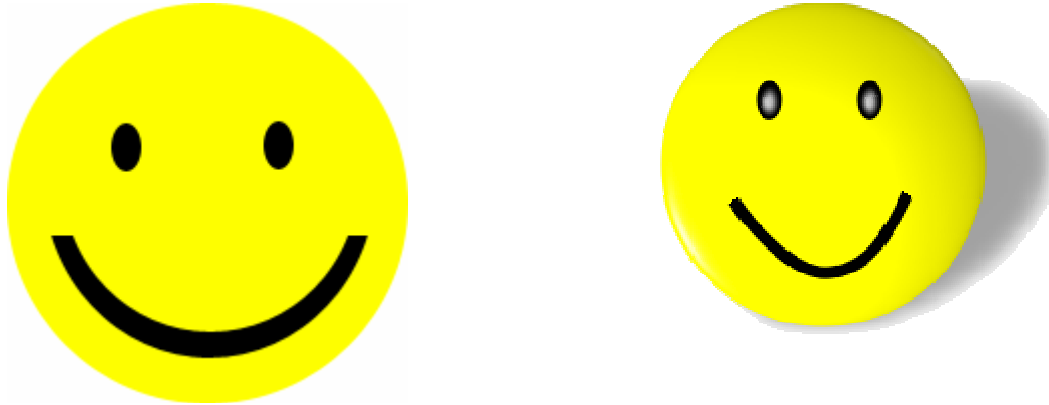
Wussten Sie, dass Ratten dagegen lachen können? Bei Ratten konnten Wissenschaftler mit Hilfe von technischen Geräten zum Kitzeln Töne aufnehmen und das Lachen bei diesen Tieren feststellen. Spezielle Geräte werden benötigt, weil die Kichertöne sehr hoch und somit für das menschliche Gehör nicht wahrnehmbar sind.

***Das Lächeln ist ein Licht,
das sich im Fenster eines Gesichtes zeigt
und anzeigt, dass das Herz daheim ist.***
(Unbekannt)

Also seien Sie kein Bär, sondern lachen Sie so oft wie möglich, denn lachen ist gesund! Wir wünschen Ihnen einen lachhaft schönen 2. Dezember!

3. Adventslächeln ✓

In einem Advents(lächel)kalender darf er natürlich nicht fehlen, die wohl jedem bekannte und allseits beliebte Lächel-Aufforderung: der Smiley, der gelbe Kreis mit den zwei ovalen Augen.



Hier nun etwas Informatives zur Geschichte und zur Entstehung des Smileys, (Quelle: Wikipedia, die freie Enzyklopädie), das Ihnen vielleicht noch nicht bekannt war:

Ein Smiley (deutsch auch Grinsegesicht) ist die grafische Darstellung eines Lächelns.

Der gelbe Kreis mit zwei ovalen Augen und einem grinsenden Mund wurde im Dezember 1963 vom Werbegrafiker Harvey Ball erfunden. Er wollte seine Mitarbeiter aufmuntern und zeichnete mit einem Kreis mit zwei Punkten und einem gebogenen Strich ein stilisiertes, grinsendes Gesicht. Auftraggeber war die Versicherungsgesellschaft State Mutual Life Assurance Cos. of America, die mit den Anstecknadeln das Betriebsklima heben wollte. Ball erhielt für den Entwurf 45 Dollar. Er versäumte die rechtliche Sicherung des Zeichens.

1971 meldete der französische Journalist Franklin Loufrani zunächst in Frankreich ein Geschmacksmuster auf das Grinsegesicht an. Die Grafik habe er nach seiner Darstellung als Auflockerung eines Zeitungsartikels erfunden. Inzwischen ist Loufrani Einkommensmillionär und hält Nutzungsrechte für das Smiley in über 80 Ländern.

Harvey Ball kämpfte seitdem um seine Anerkennung als wahrer Vater des Smileys. Ball gründete die *World Smile Foundation*, die den ursprünglichen Geist des Smileys propagieren soll. Er verstarb im April 2001.

Ende der 1980er machte sich die Musikbewegung Acid House den Smiley zum Symbol. Mit dieser Ära wurde auch das Rauschmittel Ecstasy populär und sorgte vor allem in den europäischen Medien für eine Hysterie, worauf viele Warenhäuser aus Angst vor Image-Schäden sämtliche Smiley-Artikel aus dem Sortiment nahmen.

Lachen verändert die Stimmung ins Positive und ist gesund. Also, wie sieht es aus – heute schon gelacht? Wir wünschen Ihnen einen stimmungsvollen 3. Dezember mit vielen Smileys

Ein Advents - Lächel-Tipp: Besuchen Sie doch mal diese Seite: www.fam-korte.de/Fun-Smiley/

4. Adventslächeln ✓

Einen wunderschönen guten Morgen. Heute gibt es in unserem Advents(lächel)kalender etwas Geschichtliches und Informatives zum Adventskranz mit seinen vier Kerzen, denn schließlich wird heute allorts bereits die 2. Kerze am Adventskranz angezündet.

Advent bedeutet Ankunft (lat. adventus) und die Christen in aller Welt bereiten sich auf das Weihnachtsfest und die Geburt Jesu vor. Einer der wohl populärsten Bräuche dieser Vorweihnachtszeit ist es, an jedem dieser Sonntage eine weitere Kerze auf dem Adventskranz anzuzünden. Mit jeder Kerze mehr, die auf den Adventskränzen entzündet werden, wächst auch die Freude auf das bevorstehende Weihnachtsfest.

Wissen Sie, wer der „Erfinder“ des Adventskranzes ist und wo der „erste Adventskranz aller Adventskränze“ stand?

Der Adventskranz wurde von Johann Hinrich Wichern (1808–1881) erfunden, und der erste Adventskranz befand sich im so genannten Rauhen Haus in Hamburg. Johann Hinrich Wichern war evangelischer Pfarrer und Erzieher und nahm sich bedürftiger und heimatloser Kinder und Jugendliche an, die in großer Armut lebten. Er zog mit ihnen in ein altes Bauernhaus und betreute sie dort. Da die Kinder während der Adventszeit immer fragten, wann denn nun endlich Weihnachten sei, baute er 1839 einen Holzkranz mit 19 kleinen roten und 4 großen weißen Kerzen. Jeden Tag der Adventszeit wurde nun eine kleine Kerze mehr angezündet, an den Adventssonntagen eine große Kerze mehr. Geblieben sind heute nur noch die vier großen Kerzen. Seit 1860 wird der Kranz mit Tannengrün geschmückt, und seit Anfang des 20. Jahrhunderts gehört er zum deutschen Adventsbrauchtum. Erst nach 1945 wurde der Brauch auch in Österreich übernommen.

Aus späteren skandinavischen Bräuchen, die bereits vom Christentum mitgeformt waren, wurde rekonstruiert, dass es schon bei den alten Germanen den Brauch eines Lichterkranzes gegeben haben muss. Die Kerzen standen möglicherweise für das abnehmende Licht und wurden in der Folge 4-3-2-1 angezündet. Zum Julfest, dem Fest der Wintersonnenwende am 21. Dezember, wurde dann die Wiedergeburt des Lichtes gefeiert.

Weihnachtskerzen werden seit ungefähr 500 Jahren aufgestellt, wobei der Brauch, im Winter Lichter vor Fenster und Türen zu stellen, noch viel weiter zurück reicht.

Die Flamme ist Sinnbild der Hoffnung, des Lebens, der Wahrheit, Tugend und Weisheit. Das entzünden einer Kerze bedeutet mehr als man mit Worten ausdrücken kann. Kerzen verbreiten Atmosphäre, Romantik und vermitteln ein Gefühl von Wärme, Ruhe, Geborgenheit, Frieden und Harmonie. Ihr Licht verzaubert Räume und Kinder wie Erwachsene gleichermaßen. Kerzen werden auch bewusst aus Dankbarkeit oder zum Gedenken entzündet oder viele Kerzen, als Hoffungslichter. Kerzen und Weihnachten gehören zusammen, denn Weihnachten ist ein Lichterfest. Seit urdenklichen Zeiten haben Menschen an heiligen Orten Kerzen angezündet, und in vielen Kulturen und Traditionen dieser Erde ist das Anzünden einer Kerze eine heilige Handlung.

Ein Tipp: Adventszeit – Lichtzeit – hier haben Sie die Möglichkeit eine virtuelle Kerze mit bewussten (friedlichen, harmonischen, herzlichen, lächelnden, u.s.w.) Gedanken zu entzünden. Eine gelungene Seite – finde ich! <http://www.gratefulness.org/candles/enter.cfm>

Wir senden Ihnen ein warmes, herzliches Lächeln und wünschen Ihnen einen gemütlichen und viel Vorfreude – aus - strahlenden 2. Adventssonntag.

5. Adventslächeln ✓

Mit unserem Advents(lächel)kalender wollen wir Ihnen nicht nur theoretische Informationen und Beiträge über lächeln, lachen, Humor, Freude, Herzlichkeit und Spaß zusenden, sondern auch praktische Tipps, Ideen und Anregungen. Mit unserem Advents(lächel)kalenderbeiträgen möchten wir Sie inspirieren, praktisch ein Lächeln auszusenden, ein Lachen in Ihr und das Leben anderer zu bringen, Spaß zu haben, mit Humor das Leben und vieles was damit verbunden ist, ein klein wenig leichter werden zu lassen.

**Wer etwas weiß, kann noch nichts.
Doch auch Können bewirkt noch nichts.
Erst das TUN verändert die Welt!**
(unbekannt)

Um es gleich richtig zu stellen, wir meinen keinesfalls, dass sich alles einfach allein mit einem Lächeln, einem Lachen oder allein mit Humor lösen oder klären lässt. Im Leben eines jeden Menschen und natürlich auch auf dieser Welt gibt es so genannte „Probleme“, die angesehen werden wollen und mit denen sich lösungsorientiert auseinandergesetzt werden sollte. Kein Problem löst sich, indem man es unter den berühmt berüchtigten Teppich kehrt, sich freudestrahlend auf diesen stellt und verkündet: *Ich denke positiv! – Ich lächele, dann wird es schon!* - oder: *Ich trag es mit Humor!* ...u.s.w. Genau so ist das nicht gemeint. Allerdings lässt sich auch kein Problem lösen oder klären, indem es mit einer pessimistischen Einstellung, mit düsterer Mine, mit schweren, dunklen und unheilahnenden Gedanken und mit Heulen und Zähneklappern betrachtet und angegangen wird. Probleme sind Aufgaben, die das Leben uns Menschen aufgibt und die uns herausfordern und auffordern, uns mit diesen Aufgaben zu beschäftigen, uns mit ihnen auseinanderzusetzen um passende Lösungen zu finden. Wir sollen die uns gestellten Aufgaben lösen und nicht an ihnen verzweifeln, indem wir sie als schwer und unlösbar betrachten.

Praktischer Advents(lächel)kalender - Tipp 1: Probieren Sie einmal aus, was in Ihnen und mit Ihnen geschieht, wenn Sie das Wort Problem durch z.B. Aufgabe, Auftrag, Herausforderung oder auch Aufforderung ersetzen.

- Sprechen Sie laut oder leise das Wort **Problem** aus oder denken Sie einfach daran.
 - a. Was und wie fühlen Sie sich?
 - b. Welche Bilder kommen Ihnen in den Sinn?
 - c. Was hören Sie innerlich, wenn Sie das Wort aussprechen oder daran denken? Welche Worte, Sätze, Stimmen und/oder sonstigen Geräusche kommen Ihnen in den Sinn?
- Und nun sprechen Sie einmal laut das Wort **Aufgabe** oder **Herausforderung** aus oder denken Sie einfach daran.
 - a. Was und wie fühlen Sie sich jetzt?
 - b. Welche Bilder kommen Ihnen jetzt in den Sinn?
 - c. Was hören Sie jetzt innerlich, wenn Sie das Wort aussprechen oder daran denken? Welche Worte, Sätze, Stimmen und/oder sonstigen Geräusche kommen Ihnen in den Sinn?

Und nun entscheiden Sie sich einfach, was stimmiger für Sie ist: Möchten Sie weiter Probleme wälzen oder möchten Sie lieber zukünftig Aufgaben lösen oder sich lösungsorientiert den Herausforderungen des Lebens stellen?

In diesem Sinne einen schönen Tag wünscht Ihnen

Ihr KirschTrainingsTeam

6. Adventslächeln ✓

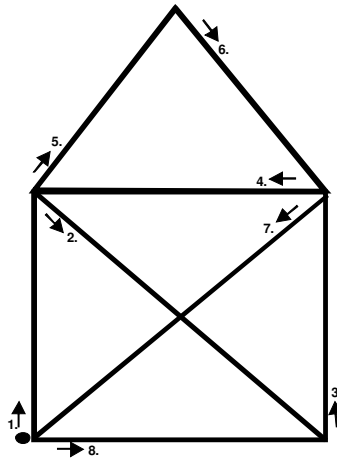
Heute ist Nikolaustag und die dazugehörige Legende kennen Sie sicherlich in- und auswendig und so verzichten wir in unserem Advents(lächel)kalender in diesem Jahr darauf.

Trotzdem ist in unserem Advents(lächel)kalender der Nikolaus natürlich heute auch Thema. Besser gesagt, wir beschäftigen uns mit seinem Haus. Na, werden da Erinnerungen geweckt? Vielleicht entsinnen Sie sich noch an das bekannte Zeichenspiel aus Ihrer Kinderzeit – **“Das Haus vom Nikolaus”** und vielleicht entlockt es Ihnen ja auch ein kleines Lächeln? Können Sie sich noch erinnern, wann Sie das Haus des Nikolaus das letzte Mal gezeichnet haben? Was meinen Sie, schaffen Sie es noch sein Haus zu zeichnen? Probieren Sie es doch einfach mal wieder - und wer weiß, vielleicht klappt es ja auch noch und es macht Ihnen so gar Spaß - trotz Stress, Vernunft und Erwachsensein! Vorsichtshalber haben wir Ihnen eine Lösungsmöglichkeit aufgezeigt.

Die Aufgabe besteht darin, das besagte Haus des Nikolaus, ohne abzusetzen, in einem Linienzug aus genau 8 Strecken zu zeichnen, ohne eine Strecke zweimal zu durchlaufen. Dazu wurde der folgende Reim, bestehend aus 8 Silben gesprochen: **“Das ist das Haus des Ni - ko - laus”**.

Versuchen Sie heute doch einmal wieder diese Aufgabe zu lösen. Probieren Sie es aus, ob Sie das Haus des Nikolaus noch in einem Zug, ohne abzusetzen mit 8 Linien zeichnen können.

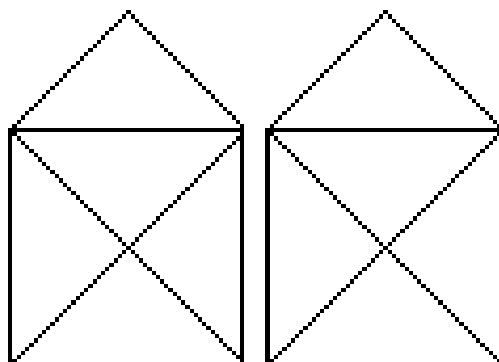
Hier ist eine Lösungsmöglichkeit



Dieses einfache Kinderzeichenspiel ist keinesfalls so simpel wie es auf den ersten Blick erscheint. Tatsächlich existieren 44 "echte" Lösungen (ohne spiegelbildliche Lösungen und solche, die durch Verschiebung des Startpunktes entstehen).

Ich habe mir sagen lassen, dass es so gar noch weitere Varianten gibt - falls Sie nur ein Haus zu einfach finden! Zeichnen Sie zwei Häuser, begleitend mit dem Spruch:

“Das ist das Haus vom Ni-ko-la-us und ne-ben-an vom Weih-nachts-mann”



Wenn Sie alle 44 Lösungsmöglichkeiten kennen lernen und noch mehr über das Zeichenspiel erfahren möchten, dann können Sie sich hier darüber informieren:

http://de.wikipedia.org/wiki/Das_Haus_des_Nikolaus

Viel Spaß und vielleicht begegnen Sie ja heute einem Nikolaus, dem das Lachen vor lauter Stress noch nicht vergangen ist!!!!

7. Adventslächeln ✓

Und weiter geht's mit noch mehr Lächelinfos für Sie. Haben Sie schon einmal etwas von der Humor-Medizin gehört? Begründer der Humor-Medizin ist Dr. Hunter "Patch" Adams. Bereits 1971 stellte Adams fest, dass Patienten schneller genesen, wenn sie öfter lachen, bzw. zum Lachen angeregt werden. 1999 wurde Dr. Hunter "Patch" Adams durch die Verfilmung seines Lebens und seiner Tätigkeiten bekannt. („**Patch Adams – Ein Doktor mit Herz**“ mit Robin Williams , Monica Potter)

Patch" Adams wollte die Lebensqualität der Patienten verbessern, indem er den Heilungsprozess mit Humor anreicherte und gründete in Arlington, VA, USA ein Humor-Krankenhaus, das **"Gesundheit! Institute"**. Humor und lachen sind hier die wichtigen Bestandteile der Behandlung, da seiner Meinung nach Lachen oft die beste Medizin ist. Dr. Hunter "Patch" Adams tritt vor seinen Patienten als Clown auf und arbeitet mit erfrischend verrückten Methoden.

***Humor ist die Medizin, die am wenigsten kostet
und am leichtesten einzunehmen ist.***

Giovanni Guareschi 1908 – 1968 ital. Schriftsteller

Populär wurden "Patch" Adams Ideen in den 90er Jahren auch in Europa. In Deutschland arbeiten nach seinen Methoden inzwischen mehr als 150 Kliniken und Pflegeeinrichtungen.

CliniClowns oder **Klinikclowns** sind die Namen von Vereinen zur Unterstützung des Heilungs- und Genesungsprozesses kranker Menschen durch Spitalclowns. Die aus den USA stammende Idee der "Spitalclowns" wurde durch die "Cliniclowns" aufgegriffen. Im September 1991 wurden im Allgemeinen Krankenhaus (AKH) – Wien in der Kinderdialysestation die ersten Clownvisiten in Europa durchgeführt. Das Konzept der "Cliniclowns" als "Spitalclowns" wurde mittlerweile in Deutschland, Belgien (seit 1993), Holland (seit 1992) und Moskau, sowie in Frankreich, Großbritannien und Italien übernommen. Speziell ausgebildete, kreative und engagierte Menschen, haben es sich zur Aufgabe gemacht haben, Humor, unbeschwerten Frohsinn, Lachen, Freude und Spaß und damit mehr Mut, Kraft und Leichtigkeit für die kranken Menschen in die Krankenhäuser zu bringen. Traurigkeit, Ängstlichkeit, das Leid und oft auch den Schmerz, die in einem Krankenhaus herrschen durch Humor und Spaß zu lindern, den Lebensmut zu stärken und so den Heilungsprozess positiv zu unterstützen, das ist die Idee, die Menschen dazu bewegte, den **"Klinik-Clown"** ins Leben zu rufen. Klinik-Clowns, Spaßtherapeuten, Clowndoktoren, Zauberer und Puppenspieler, sie wollen vor allem kranken Kindern aller Altersstufen den Heilungsprozess im Krankenhaus erleichtern, denn besonders für Kinder ist ein Krankenhausaufenthalt eine physisch und psychisch belastende, stressige Situation. Nicht genug, dass sie körperlich krank sind und vielleicht auch Schmerzen haben, dazu kommt, dass sie ihre vertraute häusliche Umgebung und die ihnen vertrauten Personen verlassen müssen, was Angst macht und Verunsicherung auslöst. Die Clowns haben kein festes Rezept, alles ist Improvisation, denn sie gehen auf die speziellen Bedürfnisse ihrer Patienten ein. Sie wollen ein klein wenig zu einer heiteren und positiven Stimmung beitragen, die dem Genesungsprozess förderlich ist. Man sagt ja auch: *Lachen ist die beste Medizin und lachen ist gesund!* Die Klinik-Clowns wollen ablenken vom Thema Krankheit, das den Alltag der kleinen Patienten sonst bestimmt. Ein bisschen zaubern, spielen, Spaß und Mut machen. Die Klinik-Clowns helfen Kindern, Eltern und dem Personal, mit Lachen und Spaß für einen Augenblick dem Krankenhausalltag zu entfliehen. Der Einsatz der Klinik-Clowns basiert auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass Lachen den Heilungsprozess fördert.

Aber nicht nur Kinder lieben die Klinik-Clowns. Auch in Senioren- und Pflegeheime begeistern die Klinik-Clowns die Bewohner und schenken ihnen ein wenig Abwechslung und Aufmunterung. Auch hier gehen sie auf die individuellen Bedürfnisse ein, sprechen, spielen, zaubern und singen mit ihnen und nehmen ein klein wenig am Leben der alten Menschen teil, was ihre Lebensqualität verbessert.

***Die Freude: Das kostbarste Lebenselixier,
eine herrliche Medizin zur Verlängerung unseres Lebens***

Carl Ludwig Schleich

Noch ein Hinweis: unter <http://www.humor.ch/cliniclowns/cliniclowns.htm> finden Sie eine Auflistung mit Ansprechpartnern und Kontaktadressen der Clinic-Clowns-Initiativen in Europa und USA.

Eine alte Volksweisheit besagt, dass Humor ist, wenn man trotzdem lacht. Also auch wenn heute etwas schief geht oder gegangen ist, tragen Sie es mit Humor und einem Lächeln. In diesem Sinne einen schönen 7. Dezember.

Ihr KirschTrainingsTeam

8. Adventslächeln ✓

Sie erinnern sich, gestern habe ich Ihnen von den Klinik-Clowns berichtet, die kranken Kindern und alten Menschen mit ihrem Lächeln, mit ihren Späßen und ihrem Humor helfen möchten wieder gesund zu werden oder ihre Krankheit besser ertragen zu können.

Heute nun möchte ich Ihnen eine andere Möglichkeit vorstellen, wie Sie unabhängig vom Alter, Glauben, Hautfarbe oder Religion eines Menschen ein Lächeln verschenken können, um so ein klein wenig mehr Freude in das Leben der oder des Betreffenden zu zaubern.

Ich möchte Sie auf ein Buch von Meike Röschlau aufmerksam machen, das sich mit dem Lächeln und seinen Auswirkungen auf Menschen aller Nationalitäten und Situationen beschäftigt. **„Dein Lächeln geht um die Welt“**, ist ein lächelndes Bilderbuch nicht nur für Kinder. Es eignet sich auch hervorragend (vor allem!) für alle Erwachsenen, denen scheinbar das Lächeln oder Lachen - warum auch immer - vergangen zu sein scheint oder die wieder einmal daran erinnert werden sollten, dass **das Lächeln ein Licht ist, das sich im Fenster eines Gesichtes zeigt und anzeigt, dass das Herz daheim ist.**

Sie erinnern sich, dass Untersuchungen zur Folge Erwachsene durchschnittlich nur 15 Lacher am Tag lachen, während Kinder ungefähr 400 Lacher am Tag lachen? Wirklich schade und traurig, wo doch das Lachen so viele positive Aspekte hat.

In Meike Röschlaus Buch geht es um ein Lächeln, das eine Reise rund um die Welt macht und darum, was sich mit einem Lächeln alles verändern kann. Es geht um Freundlichkeit und Lebensfreude und rund um das Sprichwort: *„Sende ein Lächeln in die Welt hinaus und es kommt tausendfach zu dir zurück“*.

Erzählt wird die Geschichte von Lisa, einem kleinen deutschen Mädchen, die mit Herrn Kurt, der im Herbst gerade seinen ersten Blätterhaufen zusammenkehrt, zusammenprallt. Herr Kurt wird von den Kindern aus der Nachbarschaft Kurt-Murrt genannt, weil er immer so mürrisch guckt. Das Lächeln, das Lisa schließlich dem mürrischen Herrn Kurt-Murrt entlockt, geht nun auf die Reise rund um die Erde. Lesen Sie selbst, wo das Lächeln überall Station macht und was es bei den Menschen verändert.

Dein Lächeln geht um die Welt - von Meike Röschlau + Renato Astolfi – Weckel media

Mehr zu den Büchern (+ Leseprobe), der Person und der Philosophie von Meike Röschlau können Sie nachlesen unter: **www.fedeli.us.de**

Wir senden Ihnen ein Lächeln

Ihr KirschTrainingsTeam

9. Adventslächeln ✓

Heute ist in unserem Advents(lächel)kalender eine Schmunzelgeschichte(?) die das Leben schrieb und die wir Ihnen auf keinen Fall vorenthalten möchten. Sie handelt von den kommunikativen Schwierigkeiten, wie sie in Zwischenmenschlichen Beziehungen immer mal wieder vorkommen sollen, auch wenn der Dreh- und Angelpunkt solcher Schwierigkeiten nicht unbedingt immer Seife sein muss!

Sollte der ein oder andere von ihnen Ähnlichkeiten erkennen, die ihn mehr oder weniger stark an Personen und Situationen aus seinem eigenen privaten oder beruflichen Leben erinnern, dann ist das selbstverständlich rein zufällig und natürlich nicht gewollt!!!!!!!!!!!!

Im Folgenden eine wahre Begebenheit - Ein Schriftwechsel, der zwischen den Mitarbeitern eines Londoner Hotels und einem seiner Gäste hin- und herging. Das betroffene Hotel überließ diese Korrespondenz der Sunday Times. Es wurden selbstverständlich bei der Veröffentlichung keine Namen genannt.

Sehr geehrtes Zimmermädchen,

ich möchte Sie bitten, keine dieser kleinen Seifenstückchen mehr in meinem Badezimmer zurückzulassen, weil ich ein großes Stück meiner eigenen Lieblingsseife (Dial) mitgebracht habe. Bitte entfernen Sie die sechs ungeöffneten kleinen Seifenstücke von der Ablage unter dem Medizinschränkchen, ebenso wie die drei weiteren Stücke aus der Seifenschale in der Dusche - sie stören mich.
Danke. S. Berman

Sehr geehrter Gast in Zimmer 635,
ich bin sonst nicht für Ihr Zimmer zuständig, und meine Kollegin wird morgen, am Donnerstag, wieder hier sein. Ich habe wie gewünscht die 3 Hotelseifen aus der Seifenschale in der Dusche genommen. Die 6 Seifen auf der Ablage habe ich weggeräumt und auf die Oberseite Ihres Papiertuchbehälters gelegt, falls Sie es sich anders überlegen sollten.
Ich hoffe, dass dies zu Ihrer Zufriedenheit ist.
Katrin, Aushilfszimmermädchen

Sehr geehrtes Zimmermädchen –
ich hoffe, dass Sie mein reguläres Zimmermädchen sind. Anscheinend hat Katrin Ihnen nichts von meiner Nachricht über die kleinen Seifenstücke erzählt. Als ich heute Abend in mein Zimmer zurückkam, stellte ich fest, dass Sie 3 weitere Stückchen Camay-Seife zu den Stücken auf der Ablage unter meinem Medizinschrank gelegt hatten. Ich werde zwei Wochen lang hier im Hotel sein und ich habe meine eigene große Seife mitgebracht. Ich werde also diese 6 kleinen Camay-Seifen auf der Ablage nicht benötigen. Sie stören mich beim Rasieren, Zähneputzen usw.
Bitte entfernen Sie sie.
S. Berman

Sehr geehrter Herr Berman,
am Mittwoch hatte ich meinen freien Tag und meine Kollegin hat 3 Hotelseifen in Ihr Badezimmer gelegt. Wir sind vom Management angewiesen, das so zu machen. Ich habe die 6 Seifenstücke, die Ihnen im Weg waren, von der Ablage weggenommen und habe sie in die Seifenschale gelegt, wo Ihre Dial-Badeseife war. Die Dial-Seife habe ich in Ihren Medizinschrank gelegt. Ich habe die 3 Hotelseifen nicht aus dem Medizinschränkchen genommen, die sind immer für neue Gäste da und Sie haben darüber nichts gesagt, als Sie am letzten Montag ankamen. Bitte teilen Sie mir mit, wenn ich Ihnen weiter behilflich sein kann.
Ihr reguläres Zimmermädchen, Annette

Sehr geehrter Herr Berman,
Herr Kramer, unser stellvertretender Manager, hat mich darüber informiert, dass Sie ihn gestern Abend anriefen und ihm mitteilten, dass Sie mit unserem Zimmermädchen-Service unzufrieden sind. Ich habe ein neues Mädchen eingeteilt, das jetzt für Ihr Zimmer zuständig sein wird. Ich möchte mich für alle Ihnen entstandenen Unannehmlichkeiten entschuldigen. Sollten Sie weitere Beschwerden haben, setzen Sie sich bitte mit mir in Verbindung, damit ich mich persönlich darum kümmern kann. Sie erreichen mich unter 1108 zwischen 8.00 und 17.00 Uhr. Danke.
Elisabeth Möller, Haushälterin

Sehr geehrte Frau Möller,
es ist nicht möglich, telefonisch mit Ihnen in Verbindung zu treten, weil ich in geschäftlichen Angelegenheiten das Hotel um 7.45 Uhr verlasse und nicht vor 17.30 oder 18.00 Uhr zurückkomme. Aus diesem Grund habe ich gestern Abend Herrn Kramer angerufen. Sie waren nicht mehr im Dienst. Ich habe Herrn Kramer nur gefragt, ob er irgend etwas gegen die kleinen Seifenstückchen unternehmen könnte. Das neue Zimmermädchen, das Sie für mein Zimmer eingeteilt haben, muss gedacht haben, ich sei ein heute gerade angekommener Gast, denn sie hinterließ 3 weitere Stücke Hotelseife in meinem Medizinschränkchen, zusammen mit Ihrer üblichen Lieferung von 3 Stücken auf der Badezimmerablage. In nur 5 Tagen Aufenthalt habe ich unterdessen 24 Seifenstückchen angesammelt. Warum tun Sie mir das an?
S. Berman

Sehr geehrter Herr Berman,
Ihr Zimmermädchen, Katrin, ist angewiesen worden, in Ihrem Badezimmer keine weitere Hotelseife zurückzulassen und die überschüssigen Seifenstücke zu entfernen. Wenn ich Ihnen weiter behilflich sein kann, rufen Sie mich bitte zwischen 8.00 und 17.00 Uhr unter der Nummer 1108 an. Danke.
Elisabeth Möller, Haushälterin

Sehr geehrter Herr Kramer,
meine Dial-Badeseife ist verschwunden!!! Jedes einzelne Stückchen Seife wurde aus meinem Zimmer entfernt, einschließlich meines eigenen großen Stücks Dial-Seife. Ich kam gestern Abend erst spät zurück und musste den Portier bitten, mir 4 kleine Cashmere Bouquet-Seifen zu bringen.
S. Berman

Sehr geehrter Herr Berman,
ich habe unsere Haushälterin, Frau Möller, von Ihrem Seifenproblem informiert. Ich kann es mir nicht erklären, warum keine Seife in Ihrem Badezimmer war, weil unsere Zimmermädchen angewiesen sind, bei jeder Zimmerreinigung 3 Stück Hotelseife zurückzulassen. Diese Situation wird sofort richtig gestellt werden. Für Ihnen entstandene Unannehmlichkeiten möchte ich mich entschuldigen.
Martin Kramer, stellvertretender Manager

Sehr geehrte Frau Möller,
wer hat zum Teufel 54 Stückchen Camay-Seife in meinem Badezimmer deponiert?
Als ich gestern auf mein Zimmer kam, fand ich 54 kleine Seifenstückchen..
Ich will keine 54 Stückchen Camay-Seife haben.
Alles, was ich will, ist meine eigene vermaledeite Dial-Badeseife. Haben Sie eigentlich eine Vorstellung davon, dass hier jetzt 54 klitzekleine Seifenstückchen herumliegen? Ich will nichts anderes als meine Dial-Badeseife. Ich flehe Sie an - geben Sie mir mein großes Stück Dial-Seife zurück.
S. Berman

Sehr geehrter Herr Berman,

Sie haben sich darüber beschwert, dass Sie zuviel Seife in Ihrem Badezimmer haben. Dann haben Sie sich bei Herrn Kramer beschwert, dass Ihre Seife verschwunden sei, und ich habe sie persönlich alle wieder in Ihr Zimmer zurückgebracht: die 24 Camay-Seifen, die entfernt worden waren, plus die 3 Stücke Camay-Seife, die in jedem Zimmer pro Tag vorgesehen werden. Ich weiß nichts über die 4 Cashmere Bouquet-Seifen. Offensichtlich hat Ihr Zimmermädchen, Katrin, nicht gewusst, dass ich Ihnen Ihre Seifen zurückgebracht hatte, so dass auch sie die 24 Camay-Seifen und die drei täglichen Seifenstücke auf Ihr Zimmer gebracht hat. Ich weiß nicht, wie Sie darauf kommen, dass dieses Hotel Gästen große Stücke Dial-Badeseife zur Verfügung stellt. Ich habe einige große Ivory-Badeseifen beschaffen können, die ich auf Ihr Zimmer gebracht habe.
Elisabeth Möller, Haushälterin

Sehr geehrte Frau Möller,
nur ein paar Zeilen, um Sie über den aktuellsten Stand meines Seifen-Inventars zu informieren. Mit dem heutigen Tag bin ich der stolze Besitzer von:
Auf der Ablage unter dem Medizinschränkchen - 18 Camay-Seifen in 4 Stapeln *
4 Stück und 1 Stapel * 2 Stück. Auf dem Papiertuchbehälter - 11 Camay-Seifen in 2 Stapeln * 4 Stück und 1 Stapel * 3 Stück
Auf der Kommode im Schlafzimmer - 1 Stapel * 3 Stück Cashmere Bouquet-Seifen,
1 Stapel * 4 große Ivory-Seifen und 8 Camay-Seifen in 2 Stapeln * 4 Stück
Im Medizinschränkchen - 14 Camay-Seifen in 3 Stapeln * 4 Stück und 1 Stapel * 2 Stück In der
Seifenschale in der Dusche - 6 Camay-Seifen, sehr feucht
Auf der nordöstlichen Ecke der Badewanne - 1 Stückchen Cashmere Bouquet-Seife, nur leicht benutzt. Auf
der nordwestlichen Ecke der Badewanne - 6 Camay-Seifen in 2 Stapeln * 3 Stück

Wenn Sie freundlicherweise Katrin bitten würden, beim nächsten Saubermachen in meinem Zimmer dafür zu sorgen, dass alle Stapel ordentlich zurechtgerückt und abgestaubt werden. Zudem weisen Sie sie bitte daraufhin, dass Stapel mit mehr als 4 Seifenstückchen die Tendenz aufweisen, umzufallen. Darf ich Ihnen folgenden Vorschlag unterbreiten:

Das Fensterbrett in meinem Zimmer wird für nichts gebraucht und würde sich ganz hervorragend als Deponie für künftige Seifenlieferungen eignen.
Zum Abschluss noch ein weiterer Punkt: Es ist mir gelungen, ein großes Stück Dial-Badeseife zu erwerben, das ich zum Vermeiden künftiger Missverständnisse im Hotelsafe hinterlegt habe.
S. Berman

(Quelle unbekannt)

Einen schönen Tag ohne größere Missverständnisse wünscht Ihnen

Ihr KirschTrainingsTeam
www.kirschtraining.de

10. Adventslächeln ✓

Das heutige Adventslächeln enthält wieder einen praktischen **Advents(lächel)kalender – Tipp** und ich kann Ihnen versprechen, es lohnt sich ihn auszuprobieren.

Es gibt unzählige ganz einfache (und völlig kostenfreie!) Möglichkeiten, auf die wir zurückgreifen und die uns helfen können, wieder ein klein wenig mehr Freude, Lachen, Humor und Optimismus = Lebensqualität in unser Leben und in das Leben anderer Menschen zu zaubern. Manchmal ist das Ergebnis nur ein ganz flüchtiges oder auch zaghaftes Lächeln. Manchmal allerdings wird aus dem anfangs zaghaften Lächeln am Ende sogar ein herzliches Lachen. Ganz gleich, auch das zaghafteste Lächeln, das jemand lächelt, bringt ein wenig mehr Lebensqualität in das Leben und das Herz des betreffenden Menschen und das ist Sinn und Zweck.

Hier eine wunderschöne Metapher (von der ich leider nicht mehr weiß, wo ich sie gefunden oder woher ich sie bekommen habe): „*Ein Lächeln wirkt wärmend und heilend wie Musik. Ein Mensch, der nicht lächeln kann, ist wie eine Gitarre, auf der nicht gespielt wird: Die Gitarre steht in einer Ecke, das Holz verzieht sich, und die Saiten werden locker. Nach und nach bekommt sie Sprünge und zerbricht!*“

Hier nun der praktische Advents(lächel)kalender - Tipp 2:

Sicher kennen auch Sie einen Menschen mit dem Sie im Moment nicht so recht klarkommen oder der/die Ihnen unsympathisch ist.

Ist Ihnen jemand eingefallen? Wenn nein – super und weiter so! Wenn ja, dann nehmen Sie ein Stück Papier, denken an diesen Menschen und stellen ihn sich vor Ihrem geistigen Auge vor. Dann schreiben Sie bitte mindestens drei - besser sechs oder mehr - positive und nette Dinge über diesen Menschen auf. Setzen Sie für eine kurze Zeit einmal Ihre „Negativ-Brille“ ab und betrachten Sie diesen Menschen einmal mit einem Lächeln, mit Akzeptanz, Würdigung, Respekt und mit dem Herzen.

Sicher kennen Sie die Geschichte vom kleinen Prinzen von Antoine de Saint-Exupéry? Das Buch vermittelt eine positive Stimmung von Freundschaft und Menschlichkeit. Die Beschreibung der Begegnung zwischen dem kleinen Prinzen und dem Fuchs ist wohl eine der tiefgeifendsten des Buches. Der Fuchs erklärt die Einzigartigkeit der Beziehung zweier Individuen. Die Verbindung, die durch engen Kontakt, durch Liebe und Zuneigung aber auch durch gegenseitigen Respekt geprägt wird, ist das Besondere. Zwei völlig Fremde lässt sie zu Freunden werden.

"Adieu", sagte der Fuchs. "Hier ist mein Geheimnis. Es ist ganz einfach: Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar." (Der kleine Prinz, Kapitel XXI)

Den Zettel mit den positiven Eigenschaften, die Sie über den Menschen notiert haben, heben Sie auf und lesen ihn sich einige Zeit immer wieder einmal durch. Sie werden feststellen, Ihr Verhältnis zu diesem Menschen wird sich über kurz oder lang verändern. Und wundern Sie sich nicht, wenn Ihnen plötzlich immer mehr positive Aspekte, Verhaltensweisen und Eigenschaften an diesem Menschen auffallen!!!

Das Schlechte am Menschen ist das zugeschüttete Gute.
(Christoph Platen)

Zum Abschluss noch eine Geschichte - Berührend und wahr

Eines Tages bat eine Lehrerin ihre Schüler, die Namen aller anderen Schüler in der Klasse auf ein Blatt Papier zu schreiben und ein wenig Platz neben den Namen zu lassen. Dann sagte sie zu den Schülern, Sie sollten überlegen, was das Netteste ist, das sie über jeden ihrer Klassenkameraden sagen können und das sollten sie neben die Namen schreiben. Es dauerte die ganze Stunde, bis jeder fertig war und bevor sie den Klassenraum verließen, gaben sie ihre Blätter der Lehrerin. Am Wochenende schrieb die Lehrerin jeden Schülernamen auf ein Blatt

Papier und daneben die Liste der netten Bemerkungen, die ihre Mitschüler über den einzelnen aufgeschrieben hatten. Am Montag gab sie jedem Schüler seine oder ihre Liste. Schon nach kurzer Zeit lächelten alle. "Wirklich?", hörte man flüstern... "Ich wusste gar nicht, dass ich irgendjemandem was bedeute!" und "Ich wusste nicht, dass mich andere so mögen", waren die Kommentare.

Niemand erwähnte danach die Listen wieder. Die Lehrerin wusste nicht, ob die Schüler sie untereinander oder mit ihren Eltern diskutiert hatten, aber das machte nichts aus. Die Übung hatte ihren Zweck erfüllt. Die Schüler waren glücklich mit sich und mit den anderen.

Einige Jahre später war einer der Schüler in Vietnam gefallen und die Lehrerin ging zum Begräbnis dieses Schülers. Die Kirche war überfüllt mit vielen Freunden. Einer nach dem anderen, der den jungen Mann geliebt oder gekannt hatte, ging am Sarg vorbei und erwies ihm die letzte Ehre. Die Lehrerin ging als letzte und betete vor dem Sarg. Als sie dort stand, sagte einer der Soldaten, die den Sarg trugen, zu ihr: "Waren Sie Marks Mathe Lehrerin?" Sie nickte: "Ja". Dann sagte er: "Mark hat sehr oft von Ihnen gesprochen." Nach dem Begräbnis waren die meisten von Marks früheren Schulfreunden versammelt. Marks Eltern waren auch da und sie

warteten offenbar sehnsüchtig darauf, mit der Lehrerin zu sprechen. "Wir wollen Ihnen etwas zeigen", sagte der Vater und zog eine Geldbörse aus seiner Tasche. "Das wurde gefunden, als Mark gefallen ist. Wir dachten, Sie würden es erkennen." Aus der Geldbörse zog er ein stark abgenutztes Blatt, das offensichtlich zusammengeklebt, viele Male gefaltet und auseinandergefaltet worden war. Die Lehrerin wusste ohne hinzusehen, dass dies eines der Blätter war, auf denen die netten Dinge standen, die seine Klassenkameraden über Mark geschrieben hatten. "Wir möchten Ihnen so sehr dafür danken, dass Sie das gemacht haben", sagte Marks Mutter. "Wie Sie sehen können, hat Mark das sehr geschätzt." Alle früheren Schüler versammelten sich um die Lehrerin. Charlie lächelte ein bisschen und sagte: "Ich habe meine Liste auch noch. Sie ist in der obersten Lade in meinem Schreibtisch". Chucks Frau sagte: "Chuck bat mich, die Liste in unser Hochzeitsalbum zu kleben." "Ich habe meine auch noch", sagte Marilyn. "Sie ist in meinem Tagebuch." Dann griff Vicki, eine andere Mitschülerin, in ihren Taschenkalender und zeigte ihre abgegriffene und ausgefranste Liste den anderen. "Ich trage sie immer bei mir", sagte Vicki und meinte dann: "Ich glaube, wir haben alle die Listen aufbewahrt." Die Lehrerin war so gerührt, dass sie sich setzen musste und weinte. Sie weinte um Mark und für alle seine Freunde, die ihn nie mehr sehen würden.

Jeder Mensch ist etwas Besonders, einmalig, einzigartig und wichtig. Jeder hat es verdient, respektiert, geachtet und gewürdigt zu werden. Im Zusammenleben mit unseren Mitmenschen vergessen wir oft, dass jedes Leben eines Tages endet und dass wir nicht wissen, wann dieser Tag sein wird. Deshalb sollte man den Menschen, die man liebt und um die man sich sorgt, (und auch den anderen!) sagen, dass sie etwas Besonderes und Wichtiges sind. Sagen oder zeigen Sie es ihnen, bevor es zu spät ist.

Denken Sie daran, Sie ernten, was Sie säen. Was man in das Leben anderer einbringt, kommt auch ins eigene Leben zurück. Dieser Tag soll ein gesegneter Tag sein und genau so etwas Besonderes wie Sie es sind.

Vielleicht konnten wir Sie mit unserem Adventslächeln dazu animieren, heute bewusst ein paar nette und würdigende Worte oder Gedanken oder auch ein herzliches Lächeln, etwas mehr Respekt und Achtung in das Leben anderer Menschen einzubringen, damit es auch in Ihr Leben zurückfließen kann.

Ihr KirschTrainingsTeam
www.kirschtraining.de

11. Adventslächeln ✓

Heute ist der 3. Adventssonntag und wir möchten mit dem 11. Adventslächeln auf eine Friedensaktion des ORF und der Pfadfinder aufmerksam machen.

Seit mehr als 60 Jahren herrscht hier bei uns (mehr oder weniger) Frieden. Täglich sehen und hören wir es aber in den Nachrichten, dass an vielen Orten der Welt immer noch und immer wieder Krieg und Gewalt herrschen und ausbrechen. Frieden ist keine Selbstverständlichkeit, sondern die bewusste Mitverantwortlichkeit eines jeden Menschen. Frieden kann man nicht in Auftrag geben oder andere machen lassen oder kaufen. Es nutzt also nichts auf andere zu zeigen, ihnen die Schuld am Unfrieden zuzuweisen und zu meinen, die anderen oder der andere sollte erst einmal ??? machen, dann würde es besser werden. Nein, **JEDER EINZELNE** trägt Mitverantwortung für den Frieden und hat seinen Beitrag dazu zu leisten, indem er **bei sich** und **in sich** Frieden schafft, dann erst kann es Frieden werden im Außen.

Frieden ist das Bewusstsein jedes einzelnen Menschen, dass **er** mitverantwortlich ist. Jeder Einzelne ist wichtig und deshalb aufgefordert, seinen Teil zum Frieden auf dieser Erde beizutragen. Auch hier gilt: wie Innen so Außen. Wenn in den Herzen aller Menschen Frieden regiert, dann herrscht Frieden auf dieser Erde – und erst dann.

Kennen Sie die die Aktion **Friedenslicht aus Bethlehem - Geschenk des Friedens?**

Die Aktion "Friedenslicht aus Bethlehem" wurde vor 15 Jahren durch den Österreichischen Rundfunk und die Pfadfinder begründet. Seit mehr als 15 Jahren bringen Pfadfinderinnen und Pfadfinder zu Weihnachten das Friedenslicht aus Bethlehem in die Gemeinden.

Das Licht, das vom ORF in Bethlehem entzündet und in Wien an Pfadfinderinnen und Pfadfinder aus ganz Europa und darüber hinaus weitergereicht wird, ist längst zu einem besonderen Symbol in der Weihnachtszeit geworden.

In diesem Jahr wird am 11. Dezember 2005, den dritten Advent, das Licht mit dem Zug in rund 30 Städte in ganz Deutschland gebracht. Das Licht brennt als ein Symbol des Friedens. Es soll an ihre Pflicht und Aufgabe erinnern, sich für den Frieden einzusetzen.

An Weihnachten wird das Licht in vielen Häusern und Kirchen brennen. Pfadfinderinnen und Pfadfinder tragen es in die Familien, in Kirchengemeinden, Krankenhäuser und Schulen, in Verbände, öffentliche Einrichtungen und zu Menschen, die im Mittelpunkt des gesellschaftlichen Lebens und am Rande stehen.

Quelle und weitere Infos zur Geschichte des Friedenslichtes siehe:

<http://www.scoutnet.de/friedenslicht/aktion/>

Hier finden Sie auch Termine, Uhrzeiten, Züge und Ansprechpartner, sowie eine Auflistung der Städte, Veranstaltungsorte und Uhrzeiten, wo Aussendungsfeiern stattfinden.

Was willst Du?

Ein junger Mann betrat im Traum einen Laden.

Hinter der Theke stand ein Engel.

Hastig fragte er ihn: „Was verkaufen Sie, mein Herr?“

Der Engel antwortete freundlich: „Alles, was Sie wollen.“

Der junge Mann begann aufzuzählen:

*„Dann hätte ich gern das Ende aller Kriege in der Welt,
bessere Bedingungen für die Randgruppen der Gesellschaft,
Beseitigung der Elendsviertel in Lateinamerika,
Arbeit für die Arbeitslosen,
mehr Gemeinschaft und Liebe in der Kirche,
und ... und*

Da fiel ihm der Engel ins Wort:

*„Entschuldigen Sie, junger Mann, Sie haben mich falsch verstanden.
Wir verkaufen keine Früchte, wir verkaufen nur den SAMEN!“*

(Unbekannter Verfasser)

Für welche Samensorte haben Sie sich entschieden? Aus was setzt sich Ihr tägliches (Gedanken-)Saatgut überwiegend zusammen? Aus Frieden? Mut? Offenheit? Freude? Freundlichkeit? Verständnis? Harmonie? Rücksicht? Akzeptanz? Würdigung? Ehrlichkeit? u.s.w.

Oder eher aus Streit und Zank? Unehrlichkeit? Hass? Missgunst? Missmut? Wut, Zorn und Rachedgedanken? Pessimismus? Verbissenheit? Üble Nachrede? u.s.w.?

Viele gute Samen gedeihen zu vielen guten Früchten und viele gute Früchte ergeben schließlich zusammen eine (segens-)reiche Ernte!

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen friedlichen und harmonischen 3. Adventssonntag

Ihr KirschTrainingsTeam
www.kirschtraining.de

12. Adventslächeln ✓

Was wäre die Vorweihnachtszeit ohne den Duft frisch gebackener Plätzchen? Haben Sie schon Weihnachtsplätzchen gebacken oder lassen Sie backen, weil Ihnen vielleicht Zeit und Muße fehlen? Ganz gleich, jedenfalls ist das Backen von Weihnachtsplätzchen aus der Adventszeit auch in unserer modernen und technisierten Zeit nicht wegzudenken. Butterplätzchen, Vanillekipferln, Zimtwaffeln, Pfeffernüsse, Marzipankartoffeln Hmm, lecker! Ich weiß zwar nicht, wie es Ihnen geht, wenn Sie diese Zeilen lesen, aber mir fallen gerade, während ich dies schreibe jede Menge „Plätzchenerinnerungen“ ein, die mich unweigerlich zum Schmunzeln bringen. Die vielen unterschiedlichen Plätzchen, die die Oma der Nachbarskinder immer lange vor Weihnachten gebacken hatte und die in vielen Kisten und Dosen gut aufbewahrt wurden und eigentlich „streng verboten“ waren. Sie schmeckten einfach am besten, wenn man sie heimlich stibitzte und dann in irgendeinem Eckchen mit Genuss verzehrte.

Am allerbesten, der ein oder andere von Ihnen wird es vielleicht nicht glauben, waren für uns die Plätzchen, die weder vor noch zu Weihnachten gegessen und erst gefunden wurden, als die Dosen zur Lagerung wieder auf den Dachboden sollten. Eine wahre Gaumenfreude für uns Kinder diese knochenharten, trockenen Lebkuchen! Man brauchte schon gute Zähne, denn dieses wunderbare Weihnachtgebäck leistete ziemlichlichen Widerstand!!!! Ich kann Ihnen sagen, als Kinder fanden wir das herrlich und jedes Mal wenn mir das Gedicht von der Weihnachtsmaus (von James Krüss) in die Finger fällt, muss ich wieder daran denken.

Die Weihnachtsmaus

Die Weihnachtsmaus ist sonderbar
(sogar für die Gelehrten),
denn einmal nur im ganzen Jahr
entdeckt man ihre Fährten.

Mit Fallen oder Rattengift
Kann man die Maus nicht fangen.
Sie ist, was diesen Punkt betrifft,
noch nie ins Garn gegangen.

Das ganze Jahr macht diese Maus
Den Menschen keine Plage.
Doch plötzlich aus dem Loch heraus
Kriecht sie am Weihnachtstage.

Zum Beispiel war vom Festgebäck,
was Mutter gut verborgen,
mit einemmal das Beste weg
am ersten Weihnachtsmorgen.

Da sagte jeder rundheraus:
Ich hab´ es nicht genommen!
Es war bestimmt die Weihnachtsmaus,
die über Nacht gekommen.

Ein andres Mal verschwand sogar
Das Marzipan vom Peter,
was seltsam und erstaunlich war,
denn niemand fand es später.

Der Christian rief rundheraus:
Ich hab´ es nicht genommen!
Es war bestimmt die Weihnachtsmaus,
die über Nacht gekommen.

Ein drittes Mal verschwand vom Baum,
an dem die Kugeln hingen,
ein Weihnachtsmann aus Eierschaum

nebst andren leckren Dingen.

Die Nelly sagte rundheraus:
Ich habe nichts genommen!
Es war bestimmt die Weihnachtsmaus,
die über Nacht gekommen.

Und Ernst und Hans und der Papa,
die riefen: Welche Plage!
Die böse Maus ist wieder da,
und just am Feiertage!

Nur Mutter sprach kein Klagewort.
Sie sagte unumwunden:
Sind erst die Süßigkeiten fort,
ist auch die Maus verschwunden!

Und wirklich wahr: Die Maus blieb weg,
sobald der Baum geleert war,
sobald das letzte Festgebäck
gegessen und verzehrt war.

Sagt jemand nun, bei ihm zu Haus –
Bei Fränzchen oder Lieschen –
Da gäb´ es keine Weihnachtsmaus,
dann zweifle ich ein bisschen!

Doch sag ich nichts, was jemand kränkt!
Das könnte euch so passen!
Was man von Weihnachtsmäusen denkt,
bleibt jedem überlassen!

James Krüss

Zum Abschluss noch etwas Informatives

Dieses Brauchtum des Plätzchenbackens hatte ursprünglich die Aufgabe, das Weihnachtsfest im christlichen Sinne außergewöhnlich zu gestalten. Insbesondere in Zeiten, in denen die unzureichenden Lebensverhältnisse in starkem Kontrast zum weihnachtlichen Festmahl standen, sollte die religiöse Relevanz des Festes durch gutes Essen verdeutlicht werden. Dazu gehörte auch das Backen weihnachtlicher Plätzchen unter der Verwendung von Nüssen und Mandeln sowie spezieller Gewürze wie Ingwer oder Zimt. Ursprünglich sollten die weihnachtlichen Köstlichkeiten somit das Wohlbefinden in der Adventszeit fördern.

Nun bleibt nur noch zu hoffen, dass in Ihrem Hause nicht allzu viele Plätzchen liebende Weihnachtsmäuse wohnen und für Sie noch ein paar für die Weihnachtstage übrig bleiben!

Ihr KirschTrainingsTeam
www.kirschtraining.de

13. Adventslächeln ✓

Seit ich mich anlässlich unseres Advents(lächel)kalenders mit dem Lächeln intensiver beschäftige, ist mir erst bewusst geworden, welch großen "Lächelschatz" wir zur Verfügung haben, den wir einsetzen und aus dem wir schöpfen können!

Viele gute Gründe sprechen für ein Lächeln. Heute haben wir Ihnen eine „erlesene, bunte Lächel - Auswahl“ zusammengestellt – extra für die Vorweihnachtszeit. Sie können sich daraus kostenlos Ihren individuellen Lächelmix mischen und ihn verschenken, als Ihren persönlichen Beitrag zu etwas mehr Harmonie in dieser Adventszeit.

Vielleicht erinnern Sie sich gerade dann an diesen Adventslächelbeitrag, wenn Sie z.B. völlig genervt und gestresst einer ebenso genervten und gestressten Verkäufer/in oder Kassierer/in oder Kundin gegenüberstehen. Ein verständnisvolles, freundliches Lächeln kann hier wahre Wunder bewirken!

Lächeln ist ein wichtiger Bestandteil der Kommunikation. Es ist Ausdruck einer positiven emotionalen Reaktion - die kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen - und völlig unabhängig von Kultur oder Religion. Ein Lächeln versteht jeder und kann (könnte!) jeder! ***Ein Lächeln ist ein Licht, das sich im Fenster eines Gesichtes zeigt und anzeigt, dass das Herz daheim ist.***

Jeder Mensch hat sein persönliches und ganz individuelles Lächeln, das ihm angeboren ist und nicht erst von ihm erlernt werden muss. Der Mensch lächelt bereits, bevor er sprechen, sitzen oder krabbeln kann.

Lächeln bewirkt nicht nur eine Veränderung des Gesichtsausdrucks, sondern führt auch dazu, dass das Hirn Endorphine produziert, die körperliche und seelische Schmerzen verringern und das Wohlbefinden steigern.

Ein Lächeln kann:

- | | | | | |
|---|---------------------|-----------------------------|------------------------|--------------------|
| • Wunder (be)wirken | verführerisch sein | nett sein | freundlich sein | herzlich sein |
| • warm sein | charmant sein | breit sein | verzaubern | bezaubernd sein |
| • zauberhaft sein | drollig sein | offen sein | verbinden | entzückend sein |
| • träumerisch sein | natürlich sein | sympathisch sein und machen | | motivieren |
| • Herzen erwärmen | Hoffnung geben | versöhnen | ablenken | Streit beenden, |
| • Streit schlichten | Vertrauen erwecken | alles sagen | echt sein | verräterisch sein |
| • Balsam für die Seele sein | | beruhigend sein | | schüchtern sein |
| • draufgängerisch sein | viel sagen | hoffnungsvoll sein | | verzweifelt sein |
| • erleichtert sein | sehnsüchtig sein | einsam sein | humorvoll sein | Mut machen |
| • satirisch sein | ein Anfang sein | Grenzen überwinden | | zuckersüß sein |
| • mehr sagen als tausend Worte | | Freude machen | | scheu sein |
| • gute Laune machen | gute Gefühle machen | einfühlsam sein | | verloren sein |
| • mitfühlend sein | deprimiert sein | optimistisch sein | | verschenkt werden |
| • man nicht kaufen | gewinnend sein | unpassend sein | | spitzbübisch sein |
| • strahlend sein | kann man gewinnen | ein Lohn sein | | stimulierend sein |
| • verzweifelt sein | schwach sein | nachdenklich sein | | provokativ sein |
| • wundervoll sein | zweifelhaft sein | gequält sein | | ansteckend sein |
| • lustvoll sein | ängstlich sein | trostlos sein | | dumm sein(?) |
| • unangebracht sein | not-wendig sein | glücklich sein | verliebt sein | teilnahmsvoll sein |
| • bewundernd sein | gütig sein | liebervoll sein | wundervoll (-bar) sein | |
| • lustlos | schelmisch | oberflächlich sein | | angespannt sein |
| • bewegend sein | tiefgründig sein | irritieren | | aner kennend sein |
| • wohlwollend sein | blöd sein (?) | | | |
| • kann weltberühmt sein (z. B.: Das Lächeln der Mona Lisa!) | | | | |

Ein Lächeln kann aber auch:

- | | | | |
|-----------------------------|-----------------|--------------------|---------------------|
| • gemein sein | trügerisch sein | bösartig sein | geheuchelt sein |
| • aufgesetzt sein | falsch sein | nichts sagend sein | (heim)tückisch sein |
| • falsche Hoffnungen wecken | | herablassend sein | entmutigend sein |
| • täuschen | enttäuschen | vorgetäuscht sein | argwöhnisch sein |
| • wütend machen | verwirren | verhöhrend sein | verletzend sein |

- gefühllos sein pessimistisch sein berechnend sein kalt sein
- maskenhaft sein unecht sein düster hasserfüllt sein
- teilnahmslos sein lieblos sein hämisch sein spöttisch sein
- sarkastisch
- verboten sein (wie z.B. beim geplanten neuen biometrischen Reise(s)pass!!!)

Wir sind ganz sicher, dass auch Sie in dieser Auswahl ein Lächeln finden, das Ihnen gefällt und das Sie gern verschenken möchten, damit es tausendfach in Ihr Leben zurückkehren kann.

Hier nun der praktische Advents(lächel)kalender - Tipp 3: Kennen Sie Ihr ganz persönliches und individuelles Lächeln? Wissen Sie, wie Ihr Lächeln, das nur Sie lächeln können und das zu Ihnen gehört, aussieht? Nein? Dann wird es Zeit, dass Sie es sich bewusst machen, wie toll, einzigartig und einmalig Ihr Lächeln ist.

Schauen Sie in einen Spiegel und sehen Sie sich an, wie Ihr individuelles persönliches Lächelgesicht aussieht! Probieren Sie doch auch einmal aus, wie unterschiedlich Sie lächeln können und was und wie Sie sich dabei fühlen.

Ein echtes herzliches Lächeln hebt die Stimmung, motiviert, gibt Ihnen Energie und Schwung und steigert Ihr Wohlbefinden. Es gibt Ihnen mehr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein, wenn Sie sich über Ihr persönliches Lächeln bewusst sind und es bewusst einsetzen können.

Heute schon gelächelt? Nein, dann aber los! Lächeln Sie, was das Zeug hält und Sie fühlen sich wohl! In diesem Sinne wünscht Ihnen einen schönen Tag

Ihr KirschTrainingsTeam
www.kirschtraining.de

14. Adventslächeln ✓

In nahezu allen Bereichen unseres Lebens gibt es niedergeschriebene Gesetze und Regeln, an die wir uns zu halten haben. Verstoßen wir z.B. gegen ein juristisches Gesetz, werden wir mit den Folgen unserer Missachtung konfrontiert, indem wir zu einer Strafe (Geldstrafe, Gefängnisstrafe, etc.) verurteilt werden. Halten wir uns nicht an die Straßenverkehrsordnung, müssen wir Busgeld bezahlen oder bekommen sogar die Fahrerlaubnis entzogen.

Daneben unterliegen wir physikalischen Gesetze, die unabhängig davon wirken, ob wir sie nun akzeptieren oder nicht. Die Unkenntnis eines Gesetzes schützt nicht vor den negativen Auswirkungen, die eine Übertretung nach sich ziehen, denn die Gesetze sind völlig unpersönlich.

Wer beispielsweise, weil er das Gesetz der Schwerkraft nicht kennt, von einer hohen Klippe springt, wird sich verletzen. Wer seine Hand in kochendes Wasser hält oder auf die heiße Herdplatte fasst, wird sie sich verbrennen. Für die Konsequenzen unserer Handlungen sind dann aber weder die Klippe, genauso wenig wie das kochende Wasser verantwortlich. Die Verletzungen sind einfach die Folgen von Leichtsinn, Unkenntnis oder Unwissenheit. Wer also nicht zu Schaden kommen will, sollte sich vorher mit deren Gesetzmässigkeiten befassen.

Weiter ist der Mensch auch noch geistigen Gesetzen unterstellt. Auch diese geistigen Gesetze wirken unabhängig davon, ob der Mensch sie kennt und akzeptiert oder nicht. Hält sich der Mensch nicht an die geistigen Gesetze, kann er ebenso zu Schaden kommen, wie das der Fall ist, wenn er physikalische Gesetze missachtet. Ein Unterschied besteht jedoch: Wird ein physikalisches Gesetz nicht eingehalten, erfolgt die Wirkung oft in kurzem zeitlichen Abstand, vielleicht sogar gleich. Wird hingegen ein geistiges Gesetz nicht beachtet, tritt die Wirkung meistens erst viel später ein.

Die Spielregeln für das Spiel des Lebens (die geistigen, kosmischen oder universellen Gesetze) sind in der heutigen Zeit leider nur wenigen Menschen bekannt. Solange jemand diese Gesetze aber nicht kennt und danach lebt, wird er immer wieder mit Schwierigkeiten, Problemen und Schicksalsschlägen konfrontiert werden, was dann ganz einfach als Pech, Unglück, Zufall oder Schicksal bezeichnet wird.

Eines dieser geistigen Gesetze ist das Gesetz der Analogie (Entsprechung). Dieses Gesetz sagt: **“Wie Innen, so Außen“**, was bedeutet, dass das äußere Leben eines Menschen ein Spiegelbild seines Innenlebens ist.

Wie Innen so Außen. Ob Sie von freundlichen, lächelnden, friedlichen, harmonischen Menschen, Situationen und Umständen umgeben sind und zu tun haben oder nicht, liegt an Ihnen selbst. Wie es in Ihrem Inneren aussieht, das spiegelt sich im Außen wieder durch die Menschen, Umstände und Situationen, mit denen Sie in Berührung kommen. Alles beginnt nämlich mit, bei und in Ihnen selbst. Sie sind Sender und Empfänger gleichzeitig. Sie können nur empfangen, was Sie ausstrahlen. Wenn Sie also mit irgendetwas nicht zufrieden sind, ändern Sie es bei sich selbst. versuchen Sie gar nicht erst andere zu verändern, denn der einzige Mensch bei dem Sie wirklich etwas verändern können, sind allein Sie selbst. Wenn Sie also wollen, dass Ihnen lächelnde, harmonische, friedliche Menschen begegnen, dann müssen zuerst einmal Sie selbst lächeln und harmonische, friedliche und freundliche Gedanken haben, bevor diese zu Ihnen zurückkehren können.

Ein chinesischer Weisheitsspruch besagt folgendes:

***Wenn du dein Land in Ordnung bringen willst, dann musst du zuerst
die Provinzen in Ordnung bringen.***

***Wenn du die Provinzen in Ordnung bringen willst, dann musst du zuerst
die Städte in Ordnung bringen.***

***Wenn du die Städte in Ordnung bringen willst, dann musst du zuerst die Familien
in Ordnung bringen.***

***Wenn du die Familien in Ordnung bringen willst, dann musst du zuerst
deine eigene Familie in Ordnung bringen.***

***Wenn du die eigene Familie in Ordnung bringen willst, dann musst du zuerst
DICH in Ordnung bringen.***

Da, wie gesagt, alles bei und in uns selbst beginnt, möchten wir Ihnen eine einfache und trotzdem sehr wirksame Übung vorstellen, mit der Sie beginnen können in Ihrem Innern etwas positiv zu verändern, um

dann im Außen eine entsprechende Veränderung zu erreichen. Niemals kann etwas im Außen verändert werden, ohne dass zuerst das Innen entsprechend verändert wurde.

Praktischer Advents(lächel)kalender - Tipp 4: Für diese einfache, kostenlose und äußerst wirkungsvolle Übung brauchen Sie wirklich nicht viel. Ich bin mir sicher, auch Sie besitzen alle wichtigen Utensilien. Sie brauchen einen Spiegel, eventuell etwas Mut und vielleicht etwas Überwindung. Dies alles dürften Sie im Haus haben - oder?

Wenn Sie alle Utensilien beisammen haben, brauchen Sie nichts weiter zu tun, als sich vor den Spiegel zu stellen und die folgenden Sätze mit einem herzlichen, freundlichen Lächeln laut und deutlich zu dem Spiegelbild, das Ihnen entgegenlächelt, zu sagen: „*Einen schönen guten Morgen/Tag/Abend! Ich freue mich, dass es dich gibt! oder einfach: Schön, dass es dich gibt!*“ *Ich finde dich klasse!*“ Dann klopfen Sie sich liebevoll selbst auf die Schulter. Wiederholen Sie die Sätze einige Male.

Machen Sie diese Übung so oft sie in einen Spiegel schauen. ***Je öfter umso besser!!!***

***Zuerst heile das eigene Herz:
auch in der Dunkelheit
sich selbst zulächeln und dabei das Üben nicht verschmähen.
Prof. Cong Yongchun***

***Ihr KirschTrainingsTeam
www.kirschtraining.de***

15. Adventslächeln ✓

Die kleinen Leute von Swabedoo

Vor langer langer, langer Zeit lebten kleine Leute auf der Erde, die Swabedooler genannt wurden, weil sie in dem Ort "Swabedoo" wohnten. Sie waren alle sehr freundlich und glücklich. Den ganzen Tag liefen sie mit einem fröhlichen Lächeln bis hinter die Ohren herum und grüßten jedermann. Bei ihnen war es üblich, wenn sie sich trafen und begrüßten, sich gegenseitig kleine, warme, weiche Pelzchen zu schenken. Jeder von ihnen hatte immer genug von diesen herrlich warmen, weichen Pelzchen, weil er sofort wieder eines bekam, wenn er eines verschenkte.

Für die Swabedooler war es schön jemanden ein warmes, weiches Pelzchen zu schenken – sie zeigten dem Anderen damit, dass er etwas Besonderes sei. Es war ihre Art auszudrücken: "Ich mag dich!" und jeder fühlte sich anerkannt und wertgeschätzt. Die Leute von Swabedoo gaben gerne warme, weiche Pelzchen und bekamen gerne weiche Pelzchen, und ihr gemeinsames Leben war ohne Zweifel sehr glücklich und harmonisch.

In einer dunklen, kalten, feuchten Höhle außerhalb des Ortes lebte ganz einsam und allein ein Kobold. Manchmal fühlte er sich sehr einsam und wollte eigentlich nicht alleine in seiner Höhle wohnen, aber er kam mit niemandem so recht aus. Irgendwie mochte er es nicht, warme, weiche Pelzchen auszutauschen. Er fand diese Gewohnheit, sich bei jeder Begegnung Pelzchen zu schenken, albern. Und jedes Mal, wenn ihm ein Swabedooler begegnete und ihm ein Pelzchen schenken wollte, lehnte er es mürrisch ab.

Eines Tages begegnete der Kobold auf seinem Weg durchs Dorf einem Swabedooler der ihn auch sofort freundlich begrüßte. Der Mann reichte ihm auch gleich ein besonders weiches Pelzchen mit den Worten: "War heute nicht ein schöner Tag?" Der Kobold aber legte dem Swabedooler den Arm vertraulich um die Schulter, schaute in den Rucksack des Mannes, in dem die warmen, weichen Pelzchen waren, und flüsterte ihm leise zu: „Du hast ja nur noch 207 Pelzchen! Pass nur gut auf sie auf, denn wenn du weiterhin so großzügig deine Pelzchen an jeden verschenkst, dann hast du bald keine mehr!“ Hämisch grinsend ließ der Kobold den verwirrten und unglücklichen Swabedooler einfach stehen und ging weiter seines Weges. Natürlich war das, was der Kobold gesagt hatte völlig falsch, was er auch wusste. Jeder der Swabedooler hatte stets einen unerschöpflichen Vorrat dieser warmen, weichen Pelzchen zur Verfügung. Es war ganz unmöglich, dass einem dieser kleinen Leute der Vorrat an Pelzchen ausgehen oder weniger werden würde, niemals - ein ganzes Leben lang nicht, denn jedes **verschenkte** Pelzchen, wurde ja sofort durch ein **geschenktes** ersetzt. Der Kobold jedoch verließ sich auf die Gutgläubigkeit der kleinen Leute – und - er wollte wissen ob das, was er bei sich selbst entdeckt hatte auch in den kleinen Swabedoolern steckte.

Kaum war der Kobold gegangen und hatte den Swabedooler stehen lassen, kam schon ein Freund vorbei, begrüßte ihn mit einem freundlichen Lächeln und schenkte ihm wie immer ein Pelzchen. Doch der Beschenkte reagierte nicht wie bisher. Er gab kein Pelzchen zurück, sondern schenkte seinem Freund nur einen befremdenden Blick. Dann packte er das Pelzchen weg und sagte zu seinem Freund: „Mein Lieber, ich gebe dir einen guten Rat, verschenke deine Pelzchen nicht so großzügig an jeden, denn sie könnten dir ausgehen!“

Bald gaben sich immer mehr Swabedooler diesen Rat. Immer häufiger waren folgende Worte von den Swabedoolern zu hören, wenn sie einander begegneten: "Es tut mir leid, aber ich habe kein warmes weiches Pelzchen für dich. Ich muss aufpassen, dass sie mir nicht ausgehen." Die kleinen Swabedooler begannen einander misstrauisch zu beobachten und verbargen ihre Pelzchen während der Nacht vorsichtigerweise unter ihrem Bett. Es kam zu immer mehr Streitigkeiten darüber, wer die meisten Pelzchen hätte, und schon bald begannen die Leute weiche Pelzchen für Sachen einzutauschen, anstatt sie einfach zu verschenken. Jeder hütete seinen Pelzchenrucksack wie einen Schatz. Sie wurden zu Hause eingeschlossen, und wer so leichtsinnig war, damit über die Straße zu laufen, musste damit rechnen, überfallen und bestohlen zu werden.

Die kleinen Leute von Swabedoo veränderten sich immer stärker. Sie lächelten nicht mehr und begrüßten sich kaum noch. Streit, Zank und Misstrauen wuchsen immer mehr und keine Freude kam mehr in ihre traurigen und misstrauischen Herzen.

Zuerst war der Kobold mit dem Ergebnis seiner Lüge zufrieden, denn er hatte herausfinden wollen ob die kleinen Leute auch so fühlen und handeln würden wie er, wenn er selbstsüchtige Gedanken pflegte. Er fühlte sich erfolgreich und bestätigt, so wie die Dinge liefen. Wenn er nun ins Dorf kam, grüßte man ihn nicht mehr mit einem Lächeln und bot ihm auch keine weichen Pelzchen mehr an. Stattdessen starrten ihn die kleinen Leute misstrauisch an, so, wie sie auch einander anstarrten. Und es war ihm auch lieber so. Für ihn bedeutet dies, der Wirklichkeit ins Auge schauen: "So ist die Welt", pflegte er zu sagen.

Mit der Zeit ereigneten sich aber immer schlimmere Dinge. Vielleicht wegen der Rückgraterweichung, vielleicht auch deshalb, weil ihnen niemals jemand ein weiches Pelzchen gab (wer weiß es?) starben einige der kleinen Leute. Alles Glück, alle Harmonie und Zufriedenheit waren aus dem Dorf Swabedoo nach und nach verschwunden. Als der Kobold davon hörte, sagte er zu sich selbst: "Mein Gott, ich wollte ihnen nur zeigen, wie die Welt wirklich ist. Ich habe ihnen nicht den Tod gewünscht!"

Er überlegte, was man jetzt machen könnte und erdachte einen Plan. Tief in seiner Höhle hatte der Kobold eine geheime Miene von kaltem stacheligem Gestein entdeckt.

Er hatte viele Jahre damit verbracht, die stacheligen Steine aus dem Berg zu graben, denn er liebte deren kaltes und prickelndes Gefühl, und er blickte gerne auf den wachsenden Haufen kalter, stacheliger Steine. Ihm gefiel das Bewusstsein, dass sie alle ihm gehörten. Er entschloss sich, sie mit den Swabedoolern zu teilen. So füllte er hunderte von Säcken mit kalten, stacheligen Steinen und nahm sie mit ins Dorf.

Als die Leute die Säcke mit den Steinen sahen, waren sie froh und nahmen sie dankbar an. Nun hatten sie wieder etwas, was sie verschenken konnten. Das einzig Unangenehme war, dass es nicht soviel Spaß machte, kalte, stachelige Steine zu schenken, wie warme, weiche Pelzchen. Einen stacheligen Stein zu geben war gleichsam eine Art, dem anderen die Hand zu reichen - aber nicht so sehr in Freundschaft und Liebe. Auch einen stacheligen Stein zu bekommen, war mit einem eigenartigen Gefühl verbunden. Man war nicht ganz sicher was der Geber meinte, denn schließlich waren die Steine kalt und stachelig. Es war nett, etwas von einem anderen zu erhalten, aber man blieb verwirrt und oft mit zerstochnen Fingern zurück.

Das Schenken von Pelzchen wurde nie mehr Mode in Swabedoo. Nur wenige der kleinen Leute entdeckten, dass sie fortfahren konnten, einander warme, weiche Pelzchen zu schenken, ohne dass ihre Vorräte ausgingen. Das Misstrauen steckte sehr tief in den Leuten von Swabedoo. Man konnte es aus ihren Bemerkungen hören: „Weiche Pelzchen? Was steckt wohl dahinter? - Ich weiß niemals ob meine warmen, weichen Pelzchen auch wirklich geschätzt werden! - Ich habe ein weiches Pelzchen gegeben und bekam dafür einen stacheligen Stein. So dumm bin ich nie wieder!“

Zwar konnten alle wieder lächeln, aber die Traurigkeit und das Misstrauen verschwanden nie mehr ganz aus den Herzen der kleinen Menschen.

(Quelle unbekannt und leicht umgeschrieben)

Solche hinterhältigen Kobolde begegnen uns täglich und in den verschiedensten „Verkleidungen“! Erinnern Sie sich daran, dass Ihr Vorrat an warmen, weichen Lächeln einfach unerschöpflich ist, auch wenn Ihnen so ein Kobold begegnet und Ihnen etwas Gegenteiliges zu erzählen versucht! Sie können also unbedenklich jedem ein herzliches, warmes Lächeln schenken, der Ihnen begegnet.

16. Adventslächeln ✓

Lachen statt leiden oder auch lachen statt heilen – eine empfehlenswerte, preiswerte, einfache und auch noch für wirklich jeden anwendbare Präventionsmaßnahme (leider von den Krankenkassen *noch* nicht entdeckt und nicht gefördert oder einfach zu preisgünstig???????). Lachen ist eine Maßnahme ohne Nebenwirkungen (außer bei Ungeübten eventuell einem Muskelkater!!!), ist nicht rezeptpflichtig und hat erwiesenermaßen einen positiven Einfluss auf die Gesundheit. Lachen erfordert auch keine besonderen Voraussetzungen oder Fähigkeiten, es ist jedem Menschen angeboren. Jeder kann, wann immer er will, überall und ohne Hilfsmittel oder besonderen Gegebenheiten einfach von Herzen lachen. Einer Studie der University of Maryland zur Folge, haben Menschen, die viel und gern lachen, bessere Chancen, gesund zu bleiben und ihr Leben zu verlängern. Es zeigte sich, dass Patienten, die einen Herzinfarkt erlitten hatten, im Durchschnitt 40 Prozent weniger lachten als andere Menschen. Lachen ist wie innerliches Jogging für den Organismus und gleichzeitig Balsam für die Seele.

Dr. Madan Kataria ist Erfinder des Lach-Yoga. Der indische Arzt begann in den 90er-Jahren das "Lachen ohne Grund" zu erforschen. Er hat eine Yoga- Lach- Technik, das so genannte Hasya Yoga, als Therapieform entwickelt. Bei dieser Lachtherapie treffen sich kleine und größere Gruppen zu einem 15- bis 20-minütigen Gemeinschaftslachen. Die von Dr. Madan Kataria ins Leben gerufenen Lachgruppen verbreiteten sich in Indien wie ein Lauffeuer. So treffen sich z.B. Lachgruppen in Parks und Firmenangehörige beginnen den Morgen mit einer Lachrunde. Diese Idee, die tägliche Arbeit fröhlich, mit Heiterkeit und gemeinsamen Lachen zu beginnen, finde ich besonders faszinierend. So manches angespannte Betriebsklima – besser die angespannten und gestressten Menschen, die letztlich das Betriebsklima ausmachen oder „herstellen“, würden sich entspannen und entkrampfen und damit automatisch auch das Betriebsklima. Stellen Sie sich einmal vor, Sie würden jeden Morgen, statt mit unlustigen Problemgesprächen den Tag anzufangen, die Arbeit mit lustigem, fröhlichem gemeinsamen Lachen beginnen. Man nimmt an, dass der Körper beim Lachen Endorphine ausschüttet und dadurch euphorisierende Wirkungen auslöst, die denen vergleichbar sind, die ein Langstreckenläufer erlebt. Können Sie sich das vorstellen: euphorische Gefühle bei Arbeitsbeginn???!!! Nun, wem die Vorstellung herzhafte zu lachen im Augenblick einfach noch zu schwer fällt, der kann ja klein anfangen – mit lächeln! Schon eine Minute lächeln – gerade dann, wenn Ihnen nicht danach ist - hilft Ihre Stimmung zu verbessern. Lachen ist unter anderem ein hervorragendes Mittel zur Stressbewältigung. Studien zeigen, dass zehn Minuten Lachen so viel körperliche Fitness bringt wie etwa 30 Minuten an einer Rudermaschine

Nun aber zurück zu Dr. Madan Kataria . 1995 gründete Dr. Madan Kataria den ersten Lachclub in Mumbai im Park von Bombay aus der Erkenntnis heraus, dass der Mensch in der Gemeinschaft eher lacht als irgendwo alleine. Seine Vision: **"Weltfrieden durch Lachen"** eines Tages zur Realität werden zu lassen.

Wie wäre es mit der Vision: „Bürofrieden durch Lachen!“ Stellen Sie sich vor, es käme tatsächlich so weit, dass Sie so richtig gern arbeiten gehen. Sie gehen nicht nur arbeiten, weil sie Geld verdienen **müssen**, sondern Sie **wollen** arbeiten, es macht Ihnen richtig Spaß arbeiten zu gehen und für diesen Spaß bekommen Sie auch noch Geld. Sie freuen sich auf jeden Arbeitstag und auf die Menschen mit denen Sie zusammenarbeiten, weil zu Ihrer Arbeit auch Fröhlichkeit und Lachen gehören und nicht nur Druck, Ärger, Stress, Unlust, schlechte Laune und MÜSSEN !!!!!!!

Das Lachyoga beinhaltet Dehn- und Streckübungen, Atemübungen, sowie Übungen aus dem Yoga, mit denen Körper, Geist und Seele in einen Zustand gebracht werden sollen, in dem sich das Lachen verselbstständigt. Das zunächst künstliche Lachen geht nach gewisser Zeit automatisch in ein echtes Lachen über mit allen positiven Effekten auf den Körper und die Psyche. Katari hat die Wirkung des Lachen bei Tausenden von Menschen untersucht. **"Grundloses Lachen kann sich intensiver entfalten als das Lachens über einen Witz"**, zitiert die Ärztezeitung den Mediziner.

1998 organisierte Dr. Madan Kataria den ersten **Welttag des Lachens**. 1998 wurde auch in Deutschland, genauer in Wiesbaden, der erste Lachclub in Europa gegründet. Von hier ausgehend initiierte Gudula Steiner-Junker die Lachbewegung Deutschland.

"Wenn man richtig lacht, vergisst man sich selbst. In diesem Zustand empfindet man eine Menge positiver Gefühle." (Dr. Madan Kataria)

Der Weltlachtag wird jedes Jahr am ersten Sonntag im Mai gefeiert. Rund um den Erdball kommen an diesem Tag Menschen zusammen, um gemeinsam zu lachen. Der Lachtag ist kein Tag, an dem man unbedingt Witze reißt. Die Menschen lachen grundlos, so wie es der Vater der Lach-Bewegung Dr. Madan Katari vorgemacht hat. Vielmehr soll er auf die positiven Wirkungen eines zwanglosen, fröhlichen Kinderlachens auf unsere seelische und körperliche Gesundheit in Form heiterer Meditation aufmerksam machen.

Viele Menschen sind der Meinung, dass es nichts mehr zu lachen gibt! Die angespannte Wirtschaftslage, die steigenden Arbeitslosenzahlen, die höheren Ausgaben und die damit verbundenen Einsparungen, erzeugen bei vielen Menschen Angst – und Angst steckt an.

Aber auch für diese traurigen, verbitterten und humorlosen Menschen hat Dr. Madan Kataria ein Rezept: „Lacht doch einfach ohne Grund!“ Denn: nicht nur Angst steckt an, auch Lachen ist ansteckend, das hat sicher so mancher von Ihnen auch schon erlebt.

Also, wem das Lachen trotzdem verloren gegangen sein sollte, kann das "Lachen ohne Grund" bewusst trainieren. Allein in Deutschland sind es weit über 30 Lach-Clubs, in denen Menschen sich treffen und regelmäßig miteinander lachen. Hier muss auch der Missmutigste irgendwann einfach mitlachen. Denn Lachen ist wirklich ansteckend!

Auskünfte über die deutsche Lachbewegung und bestehende Lach-Clubs finden Sie unter **www.lachbewegung.de**

Noch ein **Buchtipp: *Lachen ohne Grund*** - Eine das Leben verändernde Erfahrung von Dr. Madan Kataria
ISBN 3-928632-93-0

***Der Himmel hat den Menschen als Gegengewicht gegen die vielen Mühseligkeiten
drei Dinge gegeben:
die Hoffnung, den Schlaf und das Lachen
Immanuel Kant (1724 – 1804) dt. Philosoph***

Ich weiß, ich weiß, ich habe es schon so oft erwähnt – trotzdem: ***Sende ein Lächeln in die Welt und es kommt tausendfach zu dir zurück.***

Senden Sie also Ihr Lächeln aus, denn Ihr Lächeln ist ein Licht, das sich im Fenster Ihres Gesichtes zeigt und anzeigt, dass Ihr Herz daheim ist.

***Ihr KirschTrainingsTeam
www.kirschtraining.de***

17. Adventslächeln ✓

Heute ist ein - meiner Meinung nach - wunderschönes Gedicht für Sie in unserem Advents(lächel)kalender und unser **Praktischer Advents(lächel)kalender Tipp Nummer 5.**

Zuerst das Gedicht

Ein Lächeln

*Ein Fremder hat mir sein Lächeln geschenkt,
an einem Regenmorgen,
es streifte mein Herz, das angstvoll bedrängt,
und linderte meine Sorgen.
Ich wollt es behalten, ich Egoist,
doch begriff ich, mit einem Mal heiter,
dass man in der Fülle großzügig ist –
und ich gab es an den nächsten weiter.
So trat es seine Wanderung an,
durch Strassen, Plätze Gassen,
durch Omnibus, Tram und Untergrundbahn,
so greifbar – und doch nicht zu fassen.
Am Abend, als ich nach Hause ging,
da bückt ich mich plötzlich nieder
und sah wie ein kleines strahlendes Licht,
mein Lächeln auf einem Kindergesicht –
und ich nahm mir es und hatte es wieder.
Unbekannt*

Und nun unseren Praktischen Advents(lächel)kalender - Tipp 5:

Machen Sie sich heute doch selbst einmal eine Freude! Überraschen Sie selbst mit etwas, was Sie sich sonst nicht „leisten“.*

*Damit wir uns richtig verstehen, ich meine damit nicht, dass Sie sich heute - koste was es wolle - z.B. mit der Buchung einer Weltreise, mit dem Kauf einer neuen Wohnungseinrichtung, einem neuen Haus, einem neuen Jaguar, etc. überraschen sollen, weil genau das der Wunsch Ihrer schlaflosen Nächte war und ist! Nein, nein, das ist es nicht, wozu ich Sie animieren möchte. Es handelt sich nicht um materielle Überraschungen. Ich denke da mehr an etwas ganz anderes.

Schenken Sie sich z.B. eine Auszeit, Zuwendung, Freude, Aufmerksamkeit, Herzlichkeit, Freundlichkeit, Höflichkeit oder ein Lächeln.

Hier nur einige Vorschläge. Schließlich wissen Sie selbst am Besten, was Ihnen gut tut.

- Bewusst und in aller Ruhe an einem besonders gemütlichen Platz ein gutes Buch lesen
- Genießen Sie ein warmes Bad mit wohlriechendem Badeöl, bei Kerzenlicht und leiser Entspannungsmusik in der Badewanne nach einem langen Tag
- Hören Sie mal wieder entspannt Ihre Lieblingsmusik
- Schauen Sie sich Ihren Lieblingsfilm an mit allem Drum und Dran, was für Sie Gemütlichkeit ausmacht
- Verbringen Sie einen gemütlichen Abend allein oder zu Zweit bei Kerzenlicht, schöner Musik und vielleicht einem guten Essen (auch ohne viel Aufwand möglich!)
- Seien Sie sich selbst Ihr bester Freund und behandeln Sie sich so, wie Sie Ihren besten Freund/in behandeln würden
- Nehmen Sie sich bewusst vor, sich einen Tag so anzunehmen und zu akzeptieren, wie Sie sind
- Sagen Sie NEIN, wenn Sie nein denken und JA nur, wenn Sie auch ja denken
- Verbiegen Sie sich einmal nicht für andere, sondern seien Sie einfach nur Sie selbst
- Beenden Sie etwas, was schon längst hätte beendet werden sollen
- Beginnen Sie mit etwas, mit dem Sie schon lange beginnen wollten
- Essen Sie mal wieder etwas, was Sie lange nicht gegessen haben

- Lachen Sie sich freundlich an und zu, wenn Sie in den Spiegel sehen
- Machen Sie sich selbst Komplimente
- Machen Sie sich eine **Freudekiste/Trostkasten/ Mutmachkiste.....** und bewahren Sie dort lauter Sachen auf, die Sie an wunderbare und angenehme Situationen, Zeiten und/oder Menschen erinnern. In schlechteren, stressigeren Zeiten kann diese Kiste wahre Wunder bewirken, wenn Sie sich die Dinge darin ansehen.
- Sagen Sie sich so oft wie möglich selbst: „**Schön, dass es mich gibt!**“
- Gehen Sie wieder mal schwimmen und/oder in die Sauna
- Nehmen Sie sich mal wieder Zeit zu meditieren
- Machen Sie einen Spaziergang zu zweit oder allein
- Tun Sie etwas, was Sie schon lange nicht mehr getan haben
- u.s.w.

In Ihrem Leben sind Sie das Wertvollste was es gibt. Aus diesem Grund seien Sie es sich wert, gönnen Sie sich selbst heute etwas, und stellen Sie sich heute in den Mittelpunkt des Tages. Wenn es Ihnen gut geht, geht es auch allen anderen gut!

Ihr KirschTrainingsTeam
www.kirschtraining.de

18. Adventslächeln ✓

Gebet von Antoine de Saint-Exupéry

Ich bitte nicht um große Wunder, Herr, sondern nur um die Kraft für den Alltag.
Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte.
Mach mich fähig, im täglichen Vielerlei und Allerlei die wichtigen und entscheidenden Dinge zu erkennen.

Bewahre mich vor dem naiven Glauben, es müsste im Leben immer alles glatt gehen.
Schenke mir die nüchterne Erkenntnis, dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge und Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind, durch die wir wachsen und reifen können.

Schick mir im rechten Augenblick jemand, der den Mut hat, mir die Wahrheit zu sagen.
Denn die Wahrheit muss man nicht selten von anderen gesagt bekommen.

Du weißt auch, Herr, wie sehr wir der Freundschaft bedürfen.
Jeder von uns braucht Menschen, denen er sich freundschaftlich verbunden weiß. Gib, dass ich diesem schönsten und zugleich schwierigsten Geschäft des Lebens gewachsen bin.

Gib mir die nötige Phantasie, im rechten Augenblick ein gutes Wort zu sagen,
wenn jemand es schwer hat,
oder meine Hilfe anzubieten, wenn es nötig ist.

Mach aus mir einen Menschen, der einem Schiff mit Tiefgang gleicht.
Ein solches Schiff ist nicht leicht aus der Bahn zu werfen.
Und ein solches Schiff erreicht auch die, die ganz unten sind.

Bewahre mich vor der ständigen Angst, ich käme im Leben zu kurz.
Gib mir nicht alles, was ich mir wünsche,
sondern das, was ich wirklich brauche.

Antoine de Saint-Exupéry

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien einen besinnlichen und stimmigen 4. Advent.

Ihr KirschTrainingsTeam
www.kirschtraining.de

19. Adventslächeln✓

Heute befindet sich in unserem Advents(lächel)kalender eine **Geschichte von Bertolt Brecht**, und unser **praktischer Advents(lächel)kalender - Tipp Nummer 6**. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Das Paket des lieben Gottes

Nehmt eure Stühle und eure Teegläser mit hier hinter an den Ofen und vergesst den Rum nicht. Es ist gut, es warm zu haben, wenn man von der Kälte erzählt.

Manche Leute, vor allem eine gewisse Sorte Männer, die etwas gegen Sentimentalität hat, haben eine starke Aversion gegen Weihnachten. Aber zumindest ein Weihnachten in meinem Leben ist bei mir wirklich in bester Erinnerung. Das war der Weihnachtsabend 1908 in Chicago.

Ich war anfangs November nach Chicago gekommen, und man sagte mir sofort, als ich mich nach der allgemeinen Lage erkundigte, es würde der härteste Winter werden, den diese ohnehin genügend unangenehme Stadt zustande bringen könnte. Als ich fragte, wie es mit den Chancen für einen Kesselschmied stünde, sagte man mir, Kesselschmiede hätten keine Chance, und als ich eine halbwegs mögliche Schlafstelle suchte, war alles zu teuer für mich. Und das erfuhren in diesem Winter 1908 viele in Chicago, aus allen Berufen.

Und der Wind wehte scheußlich vom Michigan-See herüber durch den ganzen Dezember, und gegen Ende des Monats schlossen auch noch eine Reihe großer Fleischpackereien ihren Betrieb und waren eine ganze Flut von Arbeitslosen auf die kalten Straßen.

Wir trabten die ganzen Tage durch sämtliche Stadtviertel und suchten verzweifelt nach etwas Arbeit und waren froh, wenn wir am Abend in einem winzigen, mit erschöpften Leuten angefüllten Lokale im Schlachthofviertel unterkommen konnten. Dort hatten wir es wenigstens warm und konnten ruhig sitzen. Und wir saßen, so lange es irgend ging, mit einem Glas Whisky, und wir sparten alles den Tag über auf dieses eine Glas Whisky, in das noch Wärme, Lärm und Kameraden mit einbegriffen waren, all das, was es an Hoffnung für uns noch gab.

Dort saßen wir auch am Weihnachtsabend dieses Jahres, und das Lokal war noch überfüllter als gewöhnlich und der Whisky noch wässriger und das Publikum noch verzweifelter. Es ist einleuchtend, dass weder das Publikum noch der Wirt in Feststimmung geraten, wenn das ganze Problem der Gäste darin besteht, mit einem Glas eine ganze Nacht auszureichen, und das ganze Problem des Wirtes, diejenigen hinauszubringen, die leere Gläser vor sich stehen hatten.

Aber gegen zehn Uhr kamen zwei, drei Burschen herein, die, der Teufel mochte wissen woher, ein paar Dollars in der Tasche hatten, und die luden, weil es doch eben Weihnachten war und Sentimentalität in der Luft lag, das ganze Publikum ein, ein paar Extragläser zu leeren. fünf Minuten darauf war das ganze Lokal nicht wieder zu erkennen.

Alle holten sich frischen Whisky (und passten nun ungeheuer genau darauf auf, dass ganz korrekt eingegossen wurde), die Tische wurden zusammengedrückt, und ein verfroren aussehendes Mädchen wurde gebeten, einen Cakewalk zu tanzen, wobei sämtliche Festteilnehmer mit den Händen den Takt klatschten. Aber was soll ich sagen, der Teufel mochte seine schwarze Hand im Spiel haben, es kam keine rechte Stimmung auf.

Ja, geradezu von Anfang an nahm die Veranstaltung einen direkt böartigen Charakter an. Ich denke, es war der Zwang, sich beschenken lassen zu müssen, der alle so aufreizte. Die Spender dieser Weihnachtsstimmung wurden nicht mit freundlichen Augen betrachtet. Schon nach den ersten Gläsern des gestifteten Whiskys wurde der Plan gefasst, eine regelrechte Weihnachtsbescherung, sozusagen ein Unternehmen größeren Stils, vorzunehmen.

Da ein Überfluss an Geschenkartikeln nicht vorhanden war, wollte man sich weniger an direkt wertvolle und mehr an solche Geschenke halten, die für die zu Beschenkenden passend waren und vielleicht sogar einen tieferen Sinn ergaben.

So schenkten wir dem Wirt einen Kübel mit schmutzigem Schneewasser von draußen, wo es davon gerade genug gab, damit er mit seinem alten Whisky noch ins neue Jahr hinein ausreichte. Dem Kellner schenkten wir eine alte, zerbrochene Konservenbüchse, damit er wenigstens ein anständiges Servicestück hätte, und einem zum Lokal gehörigen Mädchen ein scharfes Taschenmesser, damit es wenigstens die Schicht Puder vom vergangenen Jahr abkratzen könnte.

Alle diese Geschenke wurden von den Anwesenden, vielleicht nur die Beschenkten ausgenommen, mit herausforderndem Beifall bedacht. Und dann kam der Hauptspaß.

Es war nämlich unter uns ein Mann, der musste einen schwachen Punkt haben. Er saß jeden Abend da, und Leute, die sich auf dergleichen verstanden, glaubten mit Sicherheit behaupten zu können, dass er, so gleichgültig er sich auch geben mochte, eine gewisse, unüberwindliche Scheu vor allem, was mit der Polizei zusammenhing, haben musste. Aber jeder Mensch konnte sehen, dass er in keiner guten Haut steckte.

Für diesen Mann dachten wir uns etwas ganz Besonderes aus. Aus einem alten Adressbuch rissen wir mit Erlaubnis des Wirtes drei Seiten aus, auf denen lauter Polizeiwachen standen, schlugen sie sorgfältig in eine Zeitung und überreichten das Paket unserm Mann.

Es trat eine große Stille ein, als wir es überreichten. Der Mann nahm zögernd das Paket in die Hand und sah uns mit einem etwas kalkigen Lächeln von unten herauf an. Ich merkte, wie er mit den Fingern das Paket anfühlte, um schon vor dem Öffnen festzustellen, was darin sein könnte. Aber dann machte er es rasch auf.

Und nun geschah etwas sehr merkwürdiges. Der Mann nestelte eben an der Schnur, mit der das Geschenk" verschnürt war, als sein Blick, scheinbar abwesend, auf das Zeitungsblatt fiel, in das die interessanten Adressbuchblätter geschlagen waren. Aber da war sein Blick schon nicht mehr abwesend. Sein ganzer dünner Körper (er war sehr lang) krümmte sich sozusagen um das Zeitungsblatt zusammen, er bückte sein Gesicht tief darauf herunter und las. Niemals, weder vor- noch nachher, habe ich je einen Menschen so lesen sehen. Er verschlang das, was er las, einfach. Und dann schaute er auf. Und wieder hatte ich niemals, weder vor- noch nachher, einen Mann so strahlend schauen sehen wir diesen Mann.

Da lese ich eben in der Zeitung", sagte er mit einer verrosteten mühsam ruhigen Stimme, die in lächerlichem Gegensatz zu seinem strahlenden Gesicht stand, dass die ganze Sache einfach schon lang aufgeklärt ist. Jedermann in Ohio weiß, dass ich mit der ganzen Sache nicht das Geringste zu tun hatte." Und dann lachte er.

Und wir alle, die erstaunt dabei standen und etwas ganz anderes erwartet hatten und fast nur begriffen, dass der Mann unter irgendeiner Beschuldigung gestanden und inzwischen, wie er eben aus dem Zeitungsblatt erfahren hatte, rehabilitiert worden war, fingen plötzlich an, aus vollem Halse und fast aus dem Herzen mitzulachen, und dadurch kam ein großer Schwung in unsere Veranstaltung, die gewisse Bitterkeit war überhaupt vergessen, und es wurde ein ausgezeichnetes Weihnachten, das bis zum morgen dauerte und alle befriedigte.

Und bei dieser allgemeinen Befriedigung spielte es natürlich gar keine Rolle mehr, dass dieses Zeitungsblatt nicht wir ausgesucht hatten, sondern Gott.

Bertolt Brecht

So kann man auch mit Kleinigkeiten Menschen eine große Freude machen, ohne dass dies ursprünglich so geplant war. Hier nun unser

Praktischer Advents(lächel)kalender - Tipp 6:

Schenken Sie heute spontan jemandem etwas, der überhaupt nicht damit rechnet, den Sie lange nicht gesehen haben oder auch, den sie gar nicht kennen, der Ihnen rein „zufällig“ begegnet.

Das Geschenk muss auch nichts kosten. So können Sie z.B.:

- Jemanden anrufen oder einen netten Brief an jemanden schreiben, den Sie aus den Augen verloren hatten.
- Sie können jemandem etwas Zeit schenken, indem Sie sich mit ihm unterhalten oder ihm einfach nur geduldig zuhören
- Sie können jemandem ein Lächeln schenken
- Sie können jemandem ein Kompliment machen (dem Sie sonst keines machen!)
- Sie können jemandem helfen
- Sie können jemandem verzeihen
- Sie können jemandem nette, herzliche Gedanken schicken
- u.s.w., u.s.w.....

Natürlich können Sie auch jemandem einfach eine Kleinigkeit schenken oder ihn ganz spontan zu einer Tasse Kaffee oder Tee oder einem Stück Kuchen, etc. einladen.

Ihrer Phantasie und Kreativität sind hier wirklich keine Grenzen gesetzt. Freuen Sie sich einfach nur über die Freude die Sie jemandem machen. Wenn es dem Beschenkten gut geht, geht es auch Ihnen gut!

Einen interessanten Tag wünscht Ihnen

Ihr KirschTrainingsTeam
www.kirschtraining.de

20. Adventslächeln ✓

Erinnern Sie sich an das 16. Adventslächeln? In Zusammenhang mit Dr. Madan Kataria und seiner Vision: **"Weltfrieden durch Lachen"** änderte ich es um wie folgt:

Wie wäre es mit der Vision: „Bürofrieden durch Lachen!“ Stellen Sie sich vor, es käme tatsächlich so weit, dass Sie so richtig gern arbeiten gehen. Sie gehen nicht nur arbeiten, weil sie Geld verdienen **müssen**, sondern Sie **wollen** arbeiten, es macht Ihnen richtig Spaß arbeiten zu gehen und für diesen Spaß bekommen Sie auch noch Geld. Sie freuen sich auf jeden Arbeitstag und auf die Menschen mit denen Sie zusammenarbeiten, weil zu Ihrer Arbeit auch Fröhlichkeit und Lachen gehören und nicht nur Druck, Ärger, Stress, schlechte Laune und MÜSSEN !!!!!!!

Ich weiß nicht, was Sie gedacht haben oder ob Sie überhaupt darüber nachgedacht haben, wie es wäre wenn..... Ich denke, so abwegig ist dieser Gedanke gar nicht, wenn man sich folgendes einmal überlegt:

Wer entscheidet darüber wie Sie morgens aufstehen?

Wer entscheidet welche Laune Sie durch den Tag begleiten darf?

Wer entscheidet ob Sie arbeiten müssen oder ob Sie arbeiten möchten oder wollen?

Wer entscheidet ob Ihnen Ihre Arbeit gefällt oder nicht gefällt – Spaß macht oder keinen Spaß macht?

Wer entscheidet ob Ihre Kollegen/innen nett sind oder nicht?

Wer entscheidet wie Sie Menschen und Situationen gegenüber reagieren oder wie Sie sich verhalten?

Wer trifft die Entscheidung darüber, was Sie über Menschen, Umstände und Situationen denken?

Wer entscheidet darüber, wie Ihr Tag sein wird, ist oder war?

Wer entscheidet, wie Menschen, Freunde, Bekannte, Kollegen etc, mit denen Sie zu tun haben, sind oder sich verhalten?

Wer entscheidet, wie Sie eine Situation, ein Ereignis empfinden und wie Sie damit umgehen?

Wer entscheidet ob etwas in Ihrem Leben nicht zu ändern ist oder ob es verändert werden kann?

Wer entscheidet was Sie wann denken?

Wer entscheidet über Ihr Verhalten?

Wer entscheidet, was Sie von sich selbst halten?

Wer entscheidet ob und wann Sie lachen, weinen, schreien, traurig, glücklich, deprimiert, fröhlich oder wütend, etc. sind?

Wer entscheidet ob und wann Sie sich ärgern oder nicht?

Wer entscheidet über alle Ihre Gedanken?

Wer trifft letztlich immer und bei allem in Ihrem Leben die letzte Entscheidung?

Auf all die Fragen gibt es nur eine einzige Antwort:

SIE SELBST!

In jedem Augenblick entscheiden Sie - bewusst und/oder unbewusst - über alles was mit Ihnen zu tun hat **selbst**.

Sie selbst sind es, der darüber entscheidet, wie Sie Ihr Leben leben. Der Eine beschließt - da wir ja doch alle hier lebenslänglich bekommen haben - dass Beste aus dieser „Gefangenschaft“ zu machen. Der Andere wiederum sieht das als Drama und verhält sich dementsprechend, was viel Tränen, Leid und Schwere bedeutet.

***Die Herrlichkeit der Welt ist immer adäquat
der Herrlichkeit des Geistes, der sie betrachtet.***

***Der Gute findet hier sein Paradies,
der Schlechte genießt schon hier die Hölle.***

Heinrich Heine (1797 – 1856) Deutscher Dichter

Selbst leben bedeutet die Verantwortung für sein Denken, Handeln - kurz für sein gesamtes Leben - selbst zu übernehmen. Eigenverantwortung wiederum beinhaltet Selbstständigkeit, Freiheit, Selbstbewusstsein, Heiterkeit und Freude trotz aller Umstände.

Leben lassen bedeutet die Verantwortung für sein Denken und Handeln – kurz für sein Leben – an anderen abzugeben und Opfer zu sein. Unselbstständigkeit, Schuldzuweisungen, das Gefühl von Menschen und Umständen abhängig zu sein, nichts ändern zu können und damit Hilflosigkeit sind die Folgen.

Wir sind Schöpfer unseres Lebens, nicht Opfer unseres Lebens!

Der folgende Text ist aus der Antrittsrede von Nelson Mandela als Staatspräsident von Südafrika 1994

“Unsere tiefgreifendste Angst ist nicht, dass wir ungenügend sind. Unsere tiefgreifendste Angst ist, über das Messbare hinaus kraftvoll zu sein. Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, die uns am meisten Angst macht. Wir fragen uns: wer bin ich, mich brilliant, großartig, talentiert, phantastisch zu nennen? Aber, wer bist du, dich nicht so zu nennen? Du bist ein Kind Gottes. Dich selbst klein zu halten, dient nicht der Welt. Es ist nichts Erleuchtendes daran, sich so klein zu machen, dass andere um dich herum sich nicht unsicher fühlen. Wir sind alle bestimmt zu leuchten, wie es Kinder tun. Wir sind geboren worden, um den Glanz Gottes, der in uns ist, zu manifestieren. Er ist nicht nur in einigen von uns, er ist in jedem einzelnen. Und wenn wir unser eigenes Licht erscheinen lassen, geben wir unbewusst anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun. Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind, befreit unsere Gegenwart automatisch andere.“

Nelson Mandela

Wie ist das bei Ihnen - Leben Sie oder lassen Sie leben! Vielleicht kann unser heutiges Adventslächeln Sie zum Nachdenken bewegen. Zum Nachdenken über Ihre Kraft und Ihre Möglichkeiten, die Sie besitzen und die Sie bewusst nutzen können – sofern Sie sich dafür bewusst entscheiden und die Entscheidung nicht unbewusst anderen überlassen!

Ihr KirschTrainingsTeam
www.kirschtraining.de

21. Adventslächeln ✓

Der Rucksack des alten Mannes

In einem fremden Land lebte einmal ein Waisenjunge. Auf der Suche nach Arbeit, einem Schlafplatz für die Nacht und etwas Essbarem zog er von Dorf zu Dorf. Eines Tages begegnete er einem alten Mann, der wie er auf der Wanderschaft war, und sie beschlossen, ihren Weg gemeinsam fortzusetzen. Der Junge freute sich über die Gesellschaft und verstand sich gut mit dem Alten.

Nach einiger Zeit der gemeinsamen Wanderschaft fiel ihm auf, dass es dem alten Mann anscheinend immer schwerer und schwerer fiel Schritt zu halten, was offensichtlich an dem Rucksack lag, den dieser auf seinem Rücken trug. Der Alte ging langsamen, gebückten und schweren Schrittes dahin und immer öfter stöhnte er laut unter seiner Last auf, und je länger sie wanderten, desto langsamer wurde der alte Mann. Als sie an einem Bach eine Rast einlegten, sank er erschöpft ins Gras. Zu sehr hatte ihn das Tragen seiner schweren Last angestrengt. Dem Jungen tat der Alte leid, und er bot sich an, den Rucksack für ihn den Rest des Weges zu tragen, denn er sei jung und es würde ihm gewiss nichts ausmachen. „Nein“, antwortete der Mann traurig, „das kannst du nicht. Diesen Rucksack muss ich ganz alleine tragen. Du kannst das für mich nicht tun.“ Nun doch sehr neugierig geworden, was denn so Besonderes in dem Rucksack sei, fragte der Junge: „Was trägst du denn so Wichtiges und Schweres in deinem Rucksack?“ Der Alte aber gab ihm keine Antwort auf diese Frage. Und so oft er auch den alten Mann nach dem Inhalt des Rucksackes fragte, er bekam niemals eine Antwort. Als dem Jungen klar wurde, dass der Alte ihm wohl keine Antwort geben würde, fragte er nie wieder.

So waren sie viele Tage und Wochen gemeinsam unterwegs, immer weiter auf der Wanderschaft von Dorf zu Dorf. Der Alte wurde ständig müder und erschöpfter, und sie kamen immer langsamer voran. In den Nächten, wenn der Alte glaubte, dass sein Weggefährte schlafe, hörte der Junge, wie er in seinem Rucksack kramte, leise vor sich hinbrabbelte und stöhnte.

Eines Tages kam es dann wie es kommen musste. Der alte Mann konnte nicht mehr weiter, und er sank ins Gras, um zu sterben. Der Junge saß bei ihm und kurz bevor der Mann für immer die Augen schloss, sagte er plötzlich: „Du wolltest doch wissen was in meinem Rucksack ist, an dem ich so schwer trage, nicht wahr? In diesem Rucksack mein Junge, sind all die vielen Dinge, die ich von mir selbst und anderen glaubte und die nicht stimmten. All die Sachen, die ich mir selbst und anderen zum Vorwurf gemacht habe. Es sind darin all die Schuldzuweisungen, Urteile und Wertungen, die ich über mich und die anderen im Laufe meines Lebens abgegeben habe. All die Chancen, die ich hatte und nicht nutzte. Dies alles sind die Steine, die meinen Rucksack füllen und mir meine Reise erschwerten. Auf meinem Rücken trug ich die vielen Kieselsteine des Zweifels an mir und auch jedes Sandkorn der Unsicherheit und jeden Mühlstein der Irrwege, die ich gegangen bin, und all die Dinge, die ich sonst noch im Laufe meines Lebens so eingesammelt habe. Aber ach, ohne sie hätte ich viel weiter kommen können, viel mehr erreichen können. Ohne sie hätte ich all die Träume verwirklichen können, die ich mir so oft ausgemalt habe. Statt meine Träume zu leben und zu verwirklichen, bin ich nur bis hierher gekommen, bin müde, gebückt, ermattet, alt und krank!“ Dann schloss der alte Mann die Augen und starb.

Nach einer Weile nahm sich der Junge den Rucksack, öffnete ihn und siehe da – der Rucksack, der es dem alten Mann ständig so schwer gemacht, der ihn so niedergedrückt, alt, müde und krank gemacht hatte, war

leer!

***Wirf das Missvergnügen über dein Wesen ab!
Verzeihe dir dein eigenes ICH!***

Friedrich Wilhelm Nietzsche 1844 – 1900 deutscher Philosoph

Einen schönen Tag wünscht Ihnen

***Ihr KirschTrainingsTeam
www.kirschtraining.de***

22. Adventslächeln

Haben Sie sich schon Gedanken über Ihr Weihnachtsessen gemacht? Haben Sie schon eine Vorstellung, was Sie Ihren Lieben Leckerer am Weihnachtstag servieren wollen? Nun, kein Problem, wenn Sie noch keine oder nur vage Vorstellungen haben und vielleicht noch eifrig dabei sind Kochbücher zu studieren um das Weihnachtsmenü zusammenzustellen. Wir haben da etwas für Sie kreiert - und selbstverständlich auch noch rechtzeitig vor dem Weihnachtsfest, damit Sie noch genug Zeit für die Vorbereitungen haben.

Überraschen Sie Ihre Lieben doch Weihnachten einmal mit folgendem Festmenü:

Digestiv

Ein Lächeln mit einem Schuss Herzlichkeit
(ehrlich nicht gespielt!)

Vorspeise

Besinnlicher Weihnachtszauber raffiniert gewürzt mit freudiger Erwartung

Suppe

**Festlich- feierliche Atmosphäre mit Überraschungseinlage,
verfeinert durch gemütliches Kerzenlicht**

Salate

Verschiedene Aufmerksamkeiten unter liebevoll geschmücktem Weihnachtsbaum
wahlweise auch

Köstlichkeitenmix aus Selbstvertrauen, Selbstliebe und Selbstwert
oder

Bunte Mischung aus Natürlichkeit, Gelassenheit, Liebe und Seelenfrieden
zu allen Salaten wird Zeit im Überfluss gereicht

Hauptgericht

Optimismus
garniert mit Weihnachtsliedern und –gedichten und einigen besinnlichen Worten
dazu herzliche Umarmungen und fröhliche Gedanken mit motivierender Aussagensoße über alle Anwesenden

Dessert

Eine raffinierte Kombination aus innerem Frieden und leuchtenden Augen
mit einem Sahnehäubchen aus Zufriedenheit
als Geschenk für eine friedlichere und liebevollere Welt
Alternativ

Innere Freude und lächelnde Gedanken über sich selbst,
die zusammen ein gutes Gefühl geben

Aperitif

Ein Lächeln - Schön, dass es euch gibt
Ein herzliches Danke, dass ihr da wart
Eine ehrliche Anerkennung für den harmonischen Abend

Weine

2005 er Wohlfühlberger Lachling
Hoffnungsvoller Vorwärtsblicker
2005 er Weihnachtszauber

Wir wünschen einen guten Appetit und viel Spaß bei der Vorbereitung dieses Festmenüs

Ihr KirschTrainingsTeam
www.kirschtraining.de

23. Adventslächeln

Worte sind wie lebendige Wesen und haben großen Einfluss auf uns, unser Verhalten und selbstverständlich auch auf das unseres Gegenübers. Menschen, die sich in einer guten Stimmung befinden, reden anders, als solche, die gerade schlecht drauf sind.

Wir sollten unsere Worte (und damit Gedanken!) mit Bedacht wählen, denn mit den Worten die wir sprechen, können wir uns und andere aufbauen oder aber auch Energie, Kraft und Mut entziehen, also schwächen.

Unsere Worte sind das Spiegelbild unserer Gedanken. Schon der römische Kaiser Marc Aurel drückte diese Erkenntnis vor über 2000 Jahren wie folgt aus: **Der Mensch ist, was er denkt!**

Hören Sie einmal bewusst auf Ihre Worte und Sie erkennen Ihre (unbewussten) Gedanken! Die Entscheidung über die Qualität unserer Gedanken beginnt im Kopf. Unsere Gedanken steuern und beeinflussen unsere Gefühle, unser Verhalten, unsere Handlungen und unsere verbale Ausdrucksform, also unsere Wortwahl und bestimmen letztlich das Ergebnis, das wir erhalten. Betrachten wir beispielsweise jemanden als unseren Gegner oder als Opfer oder haben negative Informationen über ihn, so werden wir eine andere Wortwahl treffen und uns anders fühlen und verhalten, als wenn wir ihn als Freund oder Partner sehen.

Negative Worte (und damit auch Gedanken!) begrenzen und schwächen nicht nur uns selbst, sondern auch die Menschen in unserem Umfeld.

Aber nicht nur die laut geäußerten Worte zeigen Wirkung. Nein, auch die Worte haben einen Einfluss, die im Außen nicht hörbar sind, die Worte, die wir mit uns selbst sprechen. Achten Sie deshalb auch einmal bewusst auf die Qualität Ihrer Selbstgespräche, auf Ihren inneren Dialog. Ist er überwiegend positiv oder negativ, eher förderlich oder hinderlich? Führen diese Selbstgespräche eher zu positiven oder eher zu negativen Gefühlen und Vorstellungen? Sicher kennen auch Sie die Situation, dass Sie sich in eine entsprechende Stimmung förmlich hineinsteigern, weil Sie sich auf etwas freuen oder aber weil Sie Angst vor etwas haben.

Die Sprache zeigt, was jemand heute ist, und sie bestimmt, was jemand morgen sein wird.

Durch immer wieder bewusst positiv gewählte Worte und damit auch vorher dementsprechend positiv gedachte Gedanken, verändern Sie Ihre Frequenz und es erfolgt nach und nach - wie von selbst – auch ein positiver Erfolg für Sie im Außen.

Achte stets auf Deine Gedanken, sie werden zu Worten.

*Achte auf Deine Worte,
sie werden zu Handlungen.
Achte auf Deine Handlungen,
sie werden zu Gewohnheiten.
Achte auf Deine Gewohnheiten,
sie werden zu Charaktereigenschaften.
Achte auf Deinen Charakter,
er wird Dein Schicksal.*

Unbekannt

Praktischer Advents(lächel)kalender - Tipp 7: 30 Minuten positiv denken und sprechen

Die Übung ist ganz einfach!!!!???

- **Im Verlauf des Tages 30 Minuten lang ausschließlich positiv denken und sprechen**

Bitte auch nicht: Na, was hat der denn für ein Hemd an! oder: Wie die/der wieder aussieht!
oder: Heute ist wieder ein blödes Wetter oder: Alles Halsabschneider! u.s.w. – u.s.w.

Schließlich: Ihnen muss das Hemd von x ja auch nicht gefallen und das Aussehen von y ebenfalls nicht!
Das Wetter ist so wie es ist, und es ändert sich nichts daran – auch nicht, wenn Sie sich ärgern oder darüber freuen!
Alles, alle, jeder, nie, keiner, immer, etc – sind Verallgemeinerungen. Sicher, es gibt vielleicht einige Halsabschneider – es sind aber nicht alle so! *u.s.w. – u.s.w.*

***Ein böses Wort ist wie ein Stein, der in einen Brunnen geworfen wird:
die Wellen mögen sich glätten, doch der Stein bleibt.***
Konfuzius (551-479 v.Chr.)

Wir wünschen Ihnen einen schönen Tag und viel Spaß dabei, wenn Sie die Übung ausprobieren sollten!

Ihr KirschTrainingsTeam
www.kirschtraining.de

24. Adventslächeln

Zwiegespräch an der Krippe

Ein kleiner Junge ist stolz darauf, einen Großvater zu haben, der Figuren schnitzen kann. Es ist schon faszinierend zuzusehen, wie langsam aus einem Stück Holz "lebendige" Gestalten entstehen.

Der Junge vertieft sich so in die geschnitzten Krippenfiguren, dass sich seine Gedanken mit der Welt der Figuren vermischen: Er geht mit den Hirten und Königen in den Stall und steht plötzlich vor dem Kind in der Krippe.

Da bemerkt er: Seine Hände sind leer! Alle haben etwas mitgebracht, nur er nicht. Aufgeregt sagt er schnell: "Ich verspreche dir das Schönste, was ich habe! Ich schenke dir mein neues Fahrrad - nein, meine elektrische Eisenbahn." Das Kind in der Krippe schüttelt lächelnd den Kopf und sagt: "Ich möchte aber gar nicht deine elektrische Eisenbahn. Schenke mir deinen letzten Aufsatz!" "Meinen letzten Aufsatz?", stammelt der Junge ganz erschrocken, "aber da steht doch ..., da steht, >ungenügend> drunter!" "Genau deshalb will ich ihn haben", antwortet das Jesuskind. "Du sollst mir immer das geben, was > nicht genügend< ist. Dafür bin ich in die Welt gekommen!"

"Und dann möchte ich noch etwas von dir", fährt das Kind in der Krippe fort, "ich möchte deinen Milchbecher!" Jetzt wird der kleine Junge traurig: "Meinen Milchbecher? - Aber der ist mir doch zerbrochen!" "Eben deshalb will ich ihn haben", sagt das Jesuskind liebevoll, "du kannst mir alles bringen, was in deinem Leben zerbricht. Ich will es heil machen!" "Und noch ein Drittes möchte ich von dir", hört der kleine Junge wieder die Stimme des Kindes in der Krippe, "ich möchte von dir noch die Antwort haben, die du deiner Mutter gegeben hast, als sie dich fragte, wieso denn der Milchbecher zerbrechen konnte." Da weint der Junge. Schluchzend gesteht er: "Aber da habe ich doch gelogen. Ich habe der Mutter gesagt: 'Der Milchbecher ist mir ohne Absicht hingefallen.' Aber in Wirklichkeit habe ich ihn ja vor Wut auf die Erde geworfen."

"Deshalb möchte ich die Antwort haben", sagt das Jesuskind bestimmt, "bring mir immer alles, was in deinem Leben böse ist, verlogen, trotzig und gemein. Dafür bin ich in die Welt gekommen, um dir zu verzeihen, um dich an die Hand zu nehmen und dir den Weg zu zeigen.

Und das Jesuskind lächelt den Jungen wieder an. Und der schaut und hört und staunt.

nach einer Kurzgeschichte von Walter Baudet

***Die erste Bedingung, um mit anderen in Frieden leben zu können,
ist die, mit sich selbst in Frieden zu sein.***

Aristide Gabelli

**Wir wünschen Ihnen von ganzem Herzen
ein fröhliches und für Sie stimmiges Weihnachtsfest,
allein, mit ihren Familien oder
im Kreise von lieben Freunden und Bekannten.**

Ihr KirschTrainingsTeam