



Die Kraft der guten Tat.

Ein Lächeln, ein Dankeschön, ein Wort der Ermutigung – viele guten Taten sind spontan und kosten uns weder Geld noch Zeit. Sich an eine Arbeitskollegin zu wenden, die einsam aussieht oder mit einem Problem zu kämpfen hat, zählt genauso dazu wie Freiwilligenarbeit in einer organisierten Gruppe, nebenberufliches Engagement in der Gemeindepolitik oder Geld spenden fürs Wohl anderer. Entscheidend ist, dass es ein Akt echter Fürsorge ist.

Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die sich so engagieren, auf vielfältige Weise profitieren. Die Mehrheit der Studien ist sich einig, dass es einen deutlichen Zusammenhang gibt zwischen dem Engagement für das Wohlbefinden anderer und einem erhöhten eigenen Wohlbefinden.

Ihre guten Taten sind ansteckend

Menschen lassen sich von der Gemeinschaft oder einzelnen Vorbildern zu guten Taten inspirieren. In Familien, in Freundeskreisen, in Unternehmen, selbst in Staaten, wo Hilfsbereitschaft und Fürsorge einen hohen Stellenwert haben, werden gute Taten zur kulturellen Praxis. Es lohnt sich also, sich für eine wohlwollende Atmosphäre – zum Beispiel am Arbeitsplatz – zu engagieren, selbst wenn Sie die/der Erste wären. Oder wie es der Dalai Lama ausdrückt:

«Seid freundlich, wann immer es möglich ist. Es ist immer möglich.»

(Quelle: Pursuit-of-happiness.org)