

## Wer froh bleiben will, muss froh machen

So lautet ein bekanntes Zitat von Franz Gypkens. Andere Sprichwörter mit ähnlichem Inhalt lauten z. B.: „Wer Liebe ernten will, muß Liebe säen.“



*Eva-Maria Popp*

Beiden Sätzen liegt eine Grundbotschaft zugrunde, dass die Qualität von Kommunikation, Beziehungen, Partnerschaften im privaten wie im beruflichen Bereich immer in erster Linie von uns abhängt. Zumindest sind wir mit dem gleich großen Anteil daran beteiligt, wie unser Gegenüber. Hat man diese Botschaft erst einmal verstanden, wird man vom Reagierenden zum Agierenden. Wir entziehen uns mit dieser neuen Erkenntnis selbst die Grundlage für all' unser Jammern und Schimpfen auf die Mitmenschen, die uns das Leben so schwer machen. Jedes Leben ist so schwer, wie der betreffende Mensch es sich macht. Nun gibt es kein Selbstmitleid mehr, packen Sie's an.

Bei uns geht es heute ums Froh-Sein: Wann haben Sie Ihren Partner das letzte mal froh gemacht, erfreut? Wann haben Sie ihm ein nettes Kompliment gemacht? Wann haben Sie, verehrter Leser, Ihrer Frau einen Blumenstrauß mitgebracht auch außerhalb der Zwangsgeschenktage wie Geburtstag oder Hochzeitstag? Bringen Sie Ihren Arbeitskollegen schon morgen früh ein herzliches Guten Morgen entgegen. Sie werden bald merken, wie leicht und froh es sich mit der neu gewonnenen Einstellung leben lässt. Sie werden sich verblüfft fragen, warum Sie das nicht schon eher umgesetzt haben. Für einen Neuanfang ist es nie zu spät! Viel Freude beim Ausprobieren!

*Ihre Eva-Maria Popp*