

08.02.2018

## Pressemitteilung 01/2018

### Unendlich wertvoll: ein Lächeln im Alltag

#### Soeben erschienen: aktuelles Poster der action 365 zum Thema: Ein Lächeln kostet nichts

Zum Jahresbeginn wird es wieder unzählige gute Vorsätze gegeben haben in unzähligen Haushalten, seien sie nun von Familien oder Singles bewohnt: Jeder wünscht sich seinen Alltag leichter, schultert Arbeit, Haushalt und Familie nicht immer mit der gewünschten Routine.

Aber gerade das Ausbrechen aus den gängigen Mustern ist es, das erstrebenswert ist. Wenn es schon nicht der ersehnte Berufswechsel oder das Sabbatjahr sein kann, dann doch wenigstens kleine Auszeiten aus dem Alltag. Dafür muss nicht jeder einen Kurs in Yoga oder der vielgerühmten Achtsamkeitsmethode belegen, mit der der leistungsstarke Berufsmensch wieder zurückgeführt werden soll auf seine Wurzeln: lernen, den Augenblick zu genießen im Hier und Jetzt, wie man das Kind noch ganz selbstverständlich tun konnte. Zu lernen, sich selbst nicht ständig so wichtig zu nehmen. Mal alle Grundsätze, Verpflichtungen und Verhaltensmuster vergessen und einfach tun, was im Moment Freude macht. Scheinbar kinderleicht, aber zu lange schon vergessen, vergraben unter gesellschaftlich normiertem Alltagsverhalten.



Ein guter Anfang für dieses Umdenken ist ganz einfach in den Alltag zu integrieren: ein Lächeln schenken, nicht nur den Menschen, die wir kennen, sondern spontan jedem, der uns begegnet. Nicht inflationär und übertrieben, sondern von Herzen kommend, ist es eine Übung, die schnell zu einer Selbstverständlichkeit werden kann, nicht zuletzt, weil die Reaktionen darauf in der überwiegenden Mehrzahl der Fälle so viel Freude schenken. Ein Lächeln tut allen gut: dem, der es erhält, und noch viel mehr dem, der es schenkt. Und das Beste in unserer durchkommerzialisierten Gesellschaft: es kostet nichts. „Ein Lächeln entspannt, macht vieles leichter, befreit“ - Das aktuelle Poster der action 365 (Gestaltung: Gottfried Pott) ist diesem wertvollen Gut gewidmet. Alle Sorgen, jemandem zu nahe zu treten, weil man ihn doch gar nicht kennt, sollten zurücktreten hinter der machtvollen Kraft des Lächelns, das nicht zuletzt dem, der es schenkt, unendlich viel Freude gibt.

Textlänge: 1.863 Zeichen

Diesen Text finden Sie als PDF im Internet unter [www.action365.de/presse](http://www.action365.de/presse).

Christliche  
Öffentlichkeitsarbeit  
Vertrieb von Produkten  
indianischer Genossenschaften  
aus Guatemala

*indigena*

Kennedyallee 111a  
60596 Frankfurt/M.  
Telefon 0 69 - 68 09 12-33  
Telefax 0 69 - 68 09 12-12  
eMail: verlag@action365.de  
www.action365.de

**Text:** Ulrike Maria Haak

**Pressekontakt:**

Stefan Mook  
Verlag der action 365  
Kennedyallee 111a  
60596 Frankfurt am Main  
Tel.: 069-680912-15  
presse@action365.de

*Die action 365 ist eine ökumenische Laienbewegung, gegründet in Deutschland in den 1950er Jahren. Charakteristisch ist die praktische Ausrichtung: Es genügt nicht bei der Problemdiskussion zu verharren und Missstände anzuprangern. So ist beispielsweise seit 1973 der Vertrieb von gerecht gehandelten Produkten indianischer Genossenschaften aus Guatemala eines der wichtigsten Projekte. Das allgemeine Ziel der action 365 ist es, über die Grenzen von Konfessionen und Nationen hinweg das Gemeinsame, nicht das Trennende im Glauben vieler Menschen in den Mittelpunkt stellen – und das jeden Tag, 365mal im Jahr.*

Christliche  
Öffentlichkeitsarbeit  
Vertrieb von Produkten  
indianischer Genossenschaften  
aus Guatemala



Kennedyallee 111a  
60596 Frankfurt/M.  
Telefon 0 69 - 68 09 12-33  
Telefax 0 69 - 68 09 12-12  
eMail: verlag@action365.de  
www.action365.de