Sag doch mal: „Hallo!“

Zu Beginn der Fastenzeit hat meine evangelische Kollegin Frau Gehrke-Marolt und ich für die Mitarbeitenden im **Johanniter-Krankenhaus Oberhausen** eine Aktion gestartet:

Sag doch mal: „Hallo!“

Diese Aktion war mit folgender Einladung verbunden:

„…

Vielleicht kennen Sie das evangelische Motto in der Fastenzeit „Sieben Wochen ohne…!“

Wir wollen dieses Motto mal umkehren:

- *„Sieben Wochen **mit**…!“*

Für viele bedeutet ‚fasten‘: Verzicht oder Entsagung.
*Was wäre, wenn **‚fasten‘** mal **etwas mehr als sonst** bedeuten würde!?*
Was wäre, wenn das „Mehr“ uns auch noch gut tun würde?!

*In einer **schwedischen Kleinstadt gab es 2023** eine Aktion mit dem Motto:*

„Säg-hej!“ – „Sag doch mal ‚Hallo‘!“

„Säg hej!“ von YouTube anzeigen
Hier klicken, um den Inhalt von YouTube anzuzeigen.
Erfahre mehr in der Datenschutzerklärung von YouTube (öffnet in neuem Tab).
Bitte aktiviere JavaScript in deinem Browser, um diesen Inhalt zu laden.

☐ Inhalt von YouTube immer anzeigen

„Säg hej!“ direkt öffnen

Sie hatten gehört, dass ein „Hallo“ oder das gegenseitige Anlächeln sich positiv auf das Wohlbefinden und die Gesundheit auswirken. Und das versuchten sie nun selber und machten erstaunlich gute Erfahrungen damit.

Unsere eigenen Erfahrungen bestätigen die Wahrnehmungen aus Schweden:

Ein kurzes ‚Hallo!‘ gegenüber anderen kann ein Lächeln ins Gesicht zaubern; ein Lächeln, dass sich positiv auf die Psyche und die persönliche Befindlichkeit auswirken kann.

Haben Sie Lust, sich mit uns gemeinsam auf diesen Erfahrungsweg zu machen?!

Dann nehmen Sie gerne einen Smiley-Button als Impuls mit, um den ‚MEHR-Wert‘ in dieser Fastenzeit (und darüber hinaus) zu entdecken….“



Foto: (c) M. Gehrke-Marolt

Am Aschermittwoch und am Tag darauf haben sich also meine evangelische Kollegin und ich auf den Weg über die Stationen gemacht.
Wir wurden eigentlich überall freundlich empfangen und diese Aktion wurde sehr gut angenommen.
Es gab dazu viel Spaß bei der Auswahl des passenden Buttons, für sich selber aber auch für andere, wie z.B. für Kolleg:innen der Spät- und Nachtschicht.

Diese Aktion hat mir gezeigt, dass die Mitarbeitenden schon längst über die positive Wirkung wissen, die ein „Hallo“ oder ein freundliches Lächeln auslösen kann.
Sie konnten aber auch berichten, wie sehr es ihnen selber oft gut tut, wenn man ihnen mit einem freundlichen Wort oder einem echten Lächeln begegnet.
Denn gerade der Alltag der Mitarbeitenden im Krankenhaus verlangt ihnen oft sehr viel ab, ist verbunden mit Stress und

Frustration.

Da kann es echt ein Segen sein, wenn jemand mal freundlich ***„Hallo!“*** sagt!

Zum Schluss noch ein passender Text, der uns freundlicherweise vom Verfasser, Herrn Olaf Lüken, zur Verfügung gestellt wurde:

Vom Zauber des Lächelns

Ein Lächeln kann dir Freude zeigen,
Hoffnung, Vertrauen, Herzlichkeit.
Zuversicht wird dir zu eigen,
auch Sympathie und Freundlichkeit.

Ein Lächeln kann dein Herz berühren.
Es tut auch deiner Seele gut.
Ein Lächeln will dich nicht verführen.
Es wird dir schenken Kraft und Mut.

Ein Lächeln spendet gute Laune,
ist gesund, dass man nur staune.
Ein Lächeln kennt Humor und Witz,
bezaubert die Alten und die Kids.

mit freundlicher Genehmigung: © Olaf Lüken (15.02.2023) ,
Olaf Lüken bei e-stories.de