

# DIE FREUNDLICHKEITEN-KETTE

## Das Dokument

Sommer 1999

Liebe Leserin, lieber Leser,

die **Idee der Freundlichkeiten-Kette** ist bei Ihnen auf großes Interesse gestoßen. Wie versprochen haben wir Ihren **Vorschlag** (Seite 6) aufgegriffen und dieses Dokument erstellt, das Ihnen bei der Weiterführung Ihrer Freundlichkeitenketten behilflich sein könnte.

**Bitte nicht vergessen: Wir freuen uns, wenn sie uns Ihre F-Ketten-Ideen mitteilen (mailen, faxen oder schicken).**

Viel Freude wünsche ich Ihnen!

Ihre 

**P.S.** Die folgenden beiden Seiten können Sie so oft Sie wollen fotokopieren bzw. können sich Ihre Freunde direkt aus dem Internet ([www.coaching-briefe.de](http://www.coaching-briefe.de)) ausdrucken.

**Vorschlag:** .... und übergebe den für eine Freundlichkeit ausgewählten Personen **dieses kleine Dokument**. Dann versteht jede/r, warum auch er/sie jemandem einen Gefallen erweisen soll und daß er/sie Teil einer Freundlichkeiten-Kette ist. Somit ist auch er/sie interessierter, nicht nur seinen/ihren Teil beizutragen, sondern von der nächstfolgenden Person zu erfahren, wie sie die Kette weitergeführt hat...

## Die FREUND•lichkeiten•Kette (the Kindness-Chain)

Kennen Sie die **Oprah-Show**? Neulich stellte Oprah in einer Sendung die sogenannte **KINDNESS-CHAIN** vor, die ich **vorläufig** mit "Freundlichkeiten-Kette" übersetze. (Ich bin für Vorschläge offen, falls Sie bessere Ideen haben.) Aber **he** ich Ihnen dieses Konzept erkläre, möchte ich Ihnen zuerst schildern, wie mir vor einigen Jahrzehnten ein Mensch in Amerika unglaublich half, weil er sich Zeit nahm und mir phänomenale Dinge sagte, nachdem ich ihm mein Problem schildern durfte. Dies erwies sich als **so hilfreich** für die Entwicklung meines Selbstwertgefühls, daß ich ihm, als ich ihm einige Wochen später begegnete, **irgendwie danken wollte**, weil er **mir** so eine riesige Erleichterung geschenkt hatte, aber da sagte er: „Schau, Vera, was ich dir gegeben habe, das kannst du mir nicht zurückgeben, weil ich **davon** schon genug habe. Vielen Dank. Aber wenn du meinst, eine **Schuld begleichen zu wollen**, dann wisse: Es werden dir in deinem Leben Menschen begegnen und sie werden um Rat oder Hilfe bitten. **Welcome to the club!**“

**Oprah Winfrey**, eine unglaublich erfolgreiche US-Talkshow-Meisterin, ist auch bei uns im Original (manchmal mit, manchmal ohne Untertitel) zu sehen, und zwar auf **tm3**: Die Sonntags-Sendung konzentriert sich vorwiegend auf Chats mit großen Stars, während die Wochentags-Sendungen zum Teil **erheblichen Tiefgang** haben! Empfehlenswert!

Dies war ein **Schlüsselerlebnis** für mich. Ich habe seither gemäß dieser Spielregel gelebt und ich habe die Begebenheit inzwischen Abertausenden meiner Seminarteilnehmer/innen erzählt, von denen mir viele später signalisierten, wie toll sie die Idee dieses Herzens-Clubs (wie einer es nannte) fanden.

**Aber die Idee aus der Oprah-Show geht einen großen Schritt weiter**, weil wir **nicht warten müssen**, bis jemand sich als Rat oder Hilfe **suchend** „offenbart“. Nein, wir gehen **aktiv** auf die Suche, indem wir uns fragen:

Wem könnte ich einen Gefallen erweisen, der diese Person so sehr freuen wird, daß auch sie einem anderen Mitmenschen **gerne** eine Freude machen **möchten**?

Denn es ist genau dieser Wunsch unseres „Spielpartners“, der die **Ketten-Reaktion** auslösen wird. So wird der „Stab“ in diesem seelischen Staffellauf weitergegeben. So werden alle **Mitspieler Mitglieder des Clubs...**

Wichtig ist, daß jede/r einzelne sich an die Spielregeln (s. unten) hält. In der Oprah-Show berichten Menschen regelmäßig begeistert davon, was sie anderen Positives „angetan“ hatten und umgekehrt.



Insel-Überschneidungs-Aufgabe:  
**FREUDE MACHEN...**

### Die **SPIELREGEL**: Das **Grundprinzip**:

Sie erweisen anderen Menschen **einen Gefallen**, über den diese Menschen sich soooo freuen, daß sie sich bedanken möchten. Daher sind sie gerne bereit, einem weiteren Mitmenschen einen Gefallen zu erweisen, wobei **auch jene** Person ihrem „Wohltäter“ dadurch dankt, daß **sie wiederum** der nächsten Person in dieser „Kette“ **eine kleine Freude macht** usw.

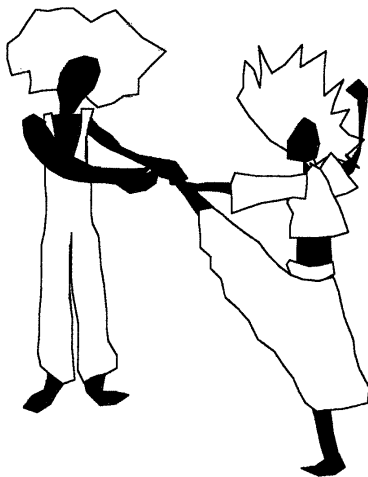
## Das nachfolgende Beispiel für eine besonders liebenswerte FREUND•lichkeiten•Kette schilderte eine Seminarteilnehmerin (1. Kettenglied)

### 1. Kettenglied: liegengeblieben:

Der Wagen einer jungen Frau bleibt abends auf einer einsamen Landstraße stehen und kann nicht mehr gestartet werden. „Gott sei Dank“ hat sie ihr Handy dabei; damit erreicht sie einen Bekannten, der sich aus 50 km Entfernung auf den Weg macht um ihr zu helfen. Sie schleppen das bockige Gefährt quer durch die Eifel zum Haus der jungen Frau. Eine Bezahlung/Anerkennung möchte der Helfer nicht, stattdessen bittet er sie, einer Person ihrer Wahl ebenfalls irgendeinen Gefallen zu erweisen.

### 2. Kettenglied: mit zur Schule:

Etwa 2 Wochen später ruft ihn die junge Frau an und erzählt ihm von ihrem Anteil an der Freundlichkeiten-Kette. Mittwochs nimmt sie ab sofort, auf dem Weg zum Büro, den 12jährigen Sohn der Nachbarin mit zur Schule. Er hat an diesem Tag erst um 9 Uhr Unterricht, da aber um diese Zeit kein öffentliches Verkehrsmittel fährt, müßte der Junge immer den frühen Bus nehmen.



### 3. Kettenglied: Wertstoffe:

Der Gymnasiast freut sich jetzt ausschlafen zu können. Er schlägt einer gehbehinderten Nachbarin vor, alle 14 Tage ihr Altpapier zur Wertstoff-Sammelstelle zu bringen. Sie solle dafür einer anderen Person eine Freundlichkeit erweisen.

### 4. Kettenglied: ein Plätzchen fürs Rad:

Diese ältere Dame steuert (als ihren Teil zur Weiterführung der Freundlichkeiten-Kette) einen Abstellplatz in ihrer Garage für das Rad der Studentin im Dachgeschoß über ihr bei; damit die junge Frau nicht mehr täglich ihr Stahlroß vier Stockwerke hoch und runter schleppen muß. Denn ein Fahrrad war ihr trotz Anketten geklaut worden.

### 5. Kettenglied:

**Noch wissen wir nicht wie es weitergeht..!**

Möchten Sie es auch einmal versuchen? Viel Freude dabei,  
Ihre

*Uta F. Bienenbühl*