

Selbstfindung für Fortgeschrittene

#schmetterlings frequenz

N° 9

**FREUNDLICH SEIN -
KÖNNEN WIR**

**DIE EINFACHSTE FORM
DER LIEBE**

**FREUNDLICHKEIT
IM PARALLEL-
UNIVERSUM**

**IST TRINKGELD GEBEN
FREUNDLICH?**

Das Magazin für Mutige

**Bitte
recht
freundlich!**



INHALT

EDITORIAL

Freundlichkeit wirkt immer

SCHWERPUNKT

Freundlich sein – können wir!

GUT ZU WISSEN

Freundlichkeit: die einfachste Form der Liebe

HIMMELWÄRTS

Über den Tellerrand

INSPIRATION

Eine Parabel über Freundlichkeit

WECHSEL-PERSPEKTIVE

Ist Trinkgeld geben freundlich? (Kolumne)

GLOSSAR

Was ist Freundlichkeit?

SEHEN, LESEN, HÖREN, FÜHLEN

Handverlesene Impulse aus der Redaktion – damit es leichter geht.

VORSCHAU

Was dich in Heft 10 erwartet

EINBLICK DER HERAUSGEBERIN



FREUNDLICHKEIT WIRKT IMMER

Lieber Schmetterling,

„Freundlichkeit ist im Alltag so selten geworden, dass es manche schon mit Flirten verwechseln.“

Diesen Satz fand ich bei der Recherche zum Thema der aktuellen Ausgabe.

„Da ist was dran!“, war mein erster Gedanke.

Mir scheint es jedenfalls so, als ob uns (in Deutschland) seit der Pandemie einiges an natürlicher Freundlichkeit abhanden gekommen ist.

Liegt es am Stress, an zu vielen Krisen und Sorgen oder an der „Angst“ vor Fremden?

Dabei ist es wirklich leicht, freundlich zu sein. Und so **maximal wirksam** – für alle.

Hol dir also ein paar Tipps und Inspiration in der **9. Ausgabe der #schmetterlingsfrequenz**.

Mit ganz besonders freundlichen Grüßen wünsche ich dir viel Freude beim Schmökern

Deine

Gabriele

PS: Woran denkst du bei **LMAA**? Vielleicht an den Tipp, den ich mit dir teile.



FREUNDLICH SEIN - KÖNNEN WIR!

Willst du Menschen maximal irritieren – ohne Aufwand?

Dann grüße Fremde in der Öffentlichkeit!

Falls du wie ich auf dem Land
aufgewachsen bist, findest du das normal.

Uns Kindern wurde beigebracht, andere
Menschen auf der Straße **mit einem
freundlichen „Grüß Gott“ zu grüßen**. Das
tun die Kinder in meinem Heimatdorf heute
noch, zumindest die meisten.

Als ich in verschiedenen **Großstädten** lebte,
habe ich das natürlich vermieden,
wenigstens am Hauptbahnhof oder in
Einkaufszentren.

In meiner **Nachbarschaft** grüßte ich
Menschen allerdings immer und fand es
befremdlich, wenn diese ohne ein Wort an
mir vorbeigingen – etwa im Treppenhaus.

Unfreundliches Verhalten fällt sofort auf!

Ein Kellner, der mürrisch die Bestellung
aufnimmt, eine zickige Zugbegleiterin, die
pampige Kundin am Telefon oder der
unverschämte Kollege, der grundsätzlich
seine Tasse nicht in den Geschirrspüler
räumt.

Wenn uns **Unfreundlichkeit** begegnet,
regt das viele Menschen eine ganze Weile
auf.

Wir lassen uns oft genug **die Laune davon
verderben**, erzählen es weiter und fühlen
uns am Ende des Tages noch schlechter.

Wie wäre es, wenn wir unseren **Fokus auf
die freundlichen Gesten legten**? Und
zwar auf die, die uns begegnen und auf
die, die wir selbst verteilen?

**Welche Folgen unendliche
Freundlichkeit hat – darum geht es in
diesem Essay.**



*Hier liest du, wie positiv Freundlichkeit auf ALLE
wirkt und bekommst konkrete Tipps, wie du sie dir
selbst und anderen gegenüber zeigst.*



Zeit für Freundlichkeit, die einfachste Form der Liebe

Keine Frage: Wir leben in anstrengende Zeiten. **Vieles ist in Bewegung**, Verlässliches gerät ins Wanken und gewohntes trägt uns nicht mehr selbstverständlich.

Das spüren wir im Großen – und im täglichen Miteinander.

Rückzug zur Selbstfürsorge erscheint vielen Menschen als notwendige Antwort auf eine Welt, die sich immer mehr beschleunigt.

Und doch zeigt sich gerade jetzt besonders, wie sehr ein gelingendes Zusammenleben von etwas Einfachem abhängt: **davon, wie wir einander begegnen.**

Lebenswichtig: Verbundenheit und Zugehörigkeit

Neben der stark ausgeprägten Individualisierung und dem Rückzug ins Private ist für Menschen das **Gefühl der Zugehörigkeit** zu einer Gruppe lebenswichtig, ja geradezu überlebenswichtig.

Unerwünschte Nebenwirkungen für uns alle

Was ich beobachte, teilweise auch an mir selbst: Menschen, die sich zu sehr zurückziehen, sind irgendwann aus der Übung und **vergessen leicht, wie wichtig es ist, anderen Menschen offen und freundlich zu begegnen.**

Es ist nicht unbedingt Herzlosigkeit, sondern womöglich nur **zu viel Fokus und zu wenig Umsicht.**

Wenn diese Menschen nun auf die gestressten Menschen treffen, hat das ungewollte Folgen: ignorieren, vordrängen, zu nah auf die Pelle rücken und vielleicht gar scharfe Worte.

Online kann das sogar zu Hass ausufern.

Hast du Schmetterlinge schon mal streiten sehen?

Eben. Schmetterlinge sind freundliche Wesen.

Auf der Seite der Newslichter kannst du diesen Beitrag komplett lesen.



ÜBER DEN TELLERRAND

Ich lerne ein junges afghanisches Ehepaar kennen, das in der Nähe wohnt, und besuche es regelmäßig, um mit den beiden Deutsch zu sprechen.

Dabei erfahre ich mehr über ihre persönliche Geschichte und **werde demütig** angesichts dessen, was Menschen erleben und ertragen müssen – und ertragen können.

Ich bin sicher: Hätten mehr Menschen persönlichen Kontakt zu Geflüchteten und wüssten um deren Schicksale, **wären die Ressentiments ihnen gegenüber wesentlich kleiner.**

Keinerlei Schulbesuch. Eine elternlose Kindheit in Afghanistan und Pakistan inklusive mehrmonatiger „**Erziehung**“ durch die Taliban.

Das Buch

***Schmetterlinge fallen nicht vom Himmel –
Wie ich den Sinn des Lebens suchte und meine
Lebensaufgabe fand***

ist im LebensGut Verlag erschienen.

Die **Autorin Gabriele Feile** verknüpft Selbst-Erlebtes mit den Geschichten anderer Menschen – und erzeugt eine Verbindung zu den Lesenden. Sie erkennen den Schmetterling in sich.
Das Buch bewegt und lässt kaum jemanden unberührt zurück.

Die Rettung durch einen Verwandten und ein Leben als Illegaler in Iran.

Eine romantische Liebesgeschichte und eine spontane Flucht vor der drohenden **Zwangsverheiratung** mit einem doppelt so alten Mann, der bereits eine Frau hat. Und damit ein endgültiger Bruch mit der Familie.

Eine **Heirat in Griechenland**. Geld verdienen in prekären Verhältnissen für die Weiterreise nach Deutschland. Verhaftung im Zug wegen fehlender Papiere. **Getrennte Gefängnisaufenthalte.**

Schließlich das Ankommen in einem Lager in Bayern.

All das ist **nur der logistische Teil** der Geschichte, der allein schon rund **drei Jahre dauerte.**

*Auszug aus „Schmetterlinge fallen nicht vom Himmel“,
Kapitel: In Klausur*



[Zum Buch beim
LebensGut Verlag.](#)

Geschichten von der Schmetterlings frequenz

Vor einigen Jahren arbeitete ich bei einer Personalberatung. Wir besetzten hochkarätige Jobs in der Modebranche. Was wie ein **glamouröser Job** klingt, war in Wirklichkeit eins: **ein A... voll Arbeit.**

Es war so viel Arbeit, dass an einem Mittwoch, es war kurz vor Weihnachten, **mein Körper aufgab.**

Ich spürte meine Arme nicht mehr und musste als Notfall zum Arzt.

Dieser stellte fest, dass Rücken und Schultern extrem verhärtet waren und **linderte die Schmerzen** mit einer Spritze, was er über die nächsten Wochen mehrfach wiederholte.

Da die Firma über die Feiertage geschlossen war, konnte ich mich in dieser Zeit **einigmaßen erholen.**

Am ersten Tag nach der Pause war die Erholung allerdings vergessen.

In einem **spontanen Meeting** wurde uns verkündet, dass wir in zehn Tagen drei neue Berater samt Teams an Bord bekommen.

Das hieß: Rund 15 neue Arbeitsplätze mussten bis dahin geschaffen werden – **inklusive IT-Ausstattung.**

Weil ich damals, zusätzlich zu meinem „normalen“ Job, auch für die IT zuständig war, **schauten alle mich an.**

Und mein Rücken meldete sich in diesem Moment zuverlässig zurück – schmerzhaft.

Wie viel Geld dieser Schmerz der Firma wert war und wie ich mich **in ein Parallel-Universum träumte**, das liest du in dieser Parabel,

Die **Moral von der Geschichte** gibt es natürlich auch. Am Ende.



*Lies die Parabel, die zwei Wege aufzeigt, wie
Freundlichkeit sogar gegen Schmerzen wirken
kann.*

WECHSEL-PERSPEKTIVE

Ist Trinkgeld geben freundlich?



STIMMT SO!

Traditionell wurde schon im Mittelalter Trinkgeld gegeben. Der Begriff kommt daher, dass der oder die so Entlohnte davon „auf des Gebers Wohl etwas trinken möge“.

Einst sollte das Trinkgeld **eine Lohnlücke schließen**. Nämlich damals, in feudalen Zeiten, als der Adel eine Armee von Angestellten hatte.

Diese erhielten zwar einen Lohn, doch der war wohl **zum Leben zu wenig und zum Sterben zu viel**.

Je nach Aufgabe erhielten die Bediensteten also ein wenig Extrageld: für einen Botengang, für das Warten mit der Kutsche vor dem Hotel oder für brisante oder hilfreiche Informationen. **Sprich: Extraservice wurde extra bezahlt.**

Auch heute noch ist es üblich, in bestimmten Berufen Trinkgeld zu erhalten: als Kellnerin, als Friseur, als Taxifahrerin.

Was mir bis heute unklar ist:

Warum gibt man beim Taxifahren Trinkgeld, beim Busfahren aber nicht? Warum geben wir der Steuerfachangestellten kein Trinkgeld oder dem Versicherungsvertreter? Oder dem Kassierer im Supermarkt? Warum bekommt der Zugführer kein Trinkgeld, oder die Pilotin? Muss hier der Applaus reichen?

Apropos Applaus

Erinnerst du dich noch an **das Jahr 2020**, als es **von zahlreichen Balkonen klatschte**, um dem stark überlasteten Pflegepersonal zu danken, das über seine Grenzen arbeitete und sich in Gefahr begab?

Dieses Bild wird heute noch oft hergenommen, um zu erklären, **dass Applaus keine Miete zahlt!**

Wollen die Menschen stattdessen Trinkgeld?

Nein, sie wollen **eine angemessene Entlohnung** für ihren anspruchsvollen und lebensnotwendigen Job. Und zwar eine, die berechenbar ist und **nicht vom Gutdünken ihrer „Kundschaft“ abhängt**.

Und jetzt sind wir beim Kern des Pudels angekommen.

Weiterlesen: Warum Trinkgeld geben nicht unbedingt freundlich ist.





*Was bedeuten die häufig genutzten Begriffe zur Selbstfindung?
Hier gibt's die Antwort.*

FREUNDLICHKEIT

= das anerkennende, respektvolle und **wohlwollende** Verhalten eines Menschen.

Auch: die innere **wohlwollende** Geneigtheit gegenüber der eigenen sozialen Umgebung.

Wer freundlich ist, wird oft als **liebenswert, warmherzig, hilfsbereit oder gütig** beschrieben.

Gegenteil von Freundlichkeit:
Feindseligkeit oder Aversion

Erlebnisse
für deine
Sinne

SEHEN, LESEN, HÖREN,
FÜHLEN

Foto: Gabriele Feile

BUCHTIPPS:

RADIKALE FREUNDLICHKEIT -
Nora Blum

**ÜBER DIE KUNST, EIN FREUNDLICHER
MENSCH ZU SEIN -**
René Borbonus

**ÜBER DEN ANSTAND IN SCHWIERIGEN
ZEITEN UND DIE FRAGE, WIE WIR
MITEINANDER UMGEHEN -**
Axel Hacke

*Die Erde ist freundlich
Warum wir eigentlich nicht?
Sie ist freundlich
Warum wir eigentlich nicht?*

HERBERT GRÖNEMEYER,
EIN STÜCK VOM HIMMEL

**KINDNESS IS A LANGUAGE WHICH
THE BLIND CAN SEE AND THE DEAF
CAN HEAR.**

African proverb

FREE HUGS

UMARMUNGEN TUN DER
SEELE GUT, SIND GESUND
UND AUCH UNTER
FREMDEN MÖGLICH.

Die „Free Hugs“-Kampagne
zeigt es in diesem nicht mehr
ganz neuen, aber
brandaktuellen Video.



Von Telefonzellen, Reisen
nach Italien und Kindern, die
im Auto gut gelaunt sind:

Der Kommunikationstrainer
René Borbonus erzählt in
diesem Video eine kleine
Geschichte zum Nachmachen.



In 1:35 Minuten bist auch du gut
drauf. Versprochen.
[Hier anschauen.](#)

Ein Funken Freundlichkeit

Wie du andere Menschen wirklich
wahrnimmst und sie mit Freundlichkeit
wahrhaft anzünden kannst.



[Mini-Video mit Tiefgang](#)



VORSCHAU

In **Heft 10** der
#schmetterlingsfrequenz
geht es um die innere
Stimme, die Intuition, das
Bauchgefühl,

Und darum,
wie dir dein Körper hilft,
Entscheidungen zu treffen.

Falls du noch kein Mitglied
bist, [klicke hier](#), um das zu
ändern.

Als Mitglied wirst du Teil
einer friedlichen Welt in
Balance.

Du stärkst dich selbst und
andere Menschen.

Und du unterstützt eine
relevante Mission.



IMPRESSUM

HERAUSGEBERIN & VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT

Gabriele Feile

CHEFREDAKTION

Gabriele Feile

KONTAKT ZUR REDAKTION

redaktion@schmetterlingsfrequenz.eu

DETAILLIERTES IMPRESSUM

schmetterlingsfrequenz.eu/impressum



**Mit Herz und Liebe
für dich gestaltet.**

#schmetterlingsfrequenz
Das Magazin für Mutige

Rechtlicher Hinweis:

Alle im Magazin
#schmetterlingsfrequenz
veröffentlichten Artikel und Fotos
sind urheberrechtlich geschützt.

Eine Verwendung außerhalb des
Magazins bedarf der schriftlichen
Zustimmung der Redaktion.

