



Liebe Leser/innen,

manchmal hilft einem der berühmte Blick über den eigenen Tellerrand hinaus, um neue, positive Eindrücke zu gewinnen. So können wir zum Beispiel Einiges von unseren belgischen Nachbarn aus der Region Flandern lernen. Besonders die 30-Tage-Aktionen haben es mir angetan.

Nach der Aktion „30 Tage ohne Alkohol“ und „30 Tage ohne Zigaretten“ wurde dort nun die Kampagne „30 Tage ohne Meckern“ gestartet. Auslöser dieser Idee ist eine die nationalen Grenzen übergreifende Erkenntnis, die häufig auch uns Deutschen auffällt, zum Beispiel, wenn wir aus einem Urlaub zurückkommen. Wir stellen dann oft fest: bei uns in Deutschland wird oft gemeckert und geklagt - ein „idealer Nährboden“ für miese Stimmung.

Notorische Schwarzseher haben nicht nur an allem etwas auszusetzen, sie gehen auch immerzu vom „Worst-Case-Szenario“, also dem schlimmsten Fall, aus. Recht machen, kann man es ihnen nie. So sagt schon ein altes Sprichwort: „Allen Leuten recht getan, ist eine Kunst, die keiner kann.“

Doch das Schlimme ist: Motzen, Miesmachen und schlechte Laune stecken an. Man infiziert (ungewollt) damit auch seine Mitmenschen, indem man über „Gott und die Welt“ meckert. Passives Motzen erhöht auch die Gefahr der schlechten Laune, denn auch wenn man nicht zu der Fraktion der Jammerer und Nörgler gehört, so ist mitmachen oder still daneben stehen (und sich innerlich ärgern) auch nicht viel besser! Schlechte Laune kann also zu einer nervigen Gewohnheit werden, vor allem aber: sie lässt die Dinge immer schlimmer aussehen, als sie in Wirklichkeit sind und ist eine Attacke auf die Lebensqualität – die eigene und die aller anderen, mit denen man zu tun hat.

Im Übrigen ist medizinisch nachgewiesen, dass dauerndes Meckern krank macht, denn dabei wird das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet, was das Risiko für einen Herzinfarkt, Diabetes und Übergewicht erhöht.

Die drei negativen „M“ - Motzen, Meckern und Miesmachen - müssen wirklich nicht sein. Nehmen wir uns alle doch ein Beispiel an dieser großartigen Aktion in unserem Nachbarland Belgien „30 Tage ohne Meckern“ und lassen Sie uns mit sonnigem Gemüt und strahlenden Gesichtern der schlechten Laune trotzen. Und ganz nebenbei tun wir damit auch noch etwas für unsere Gesundheit.

Gegen diese tolle Aktion gegen das Miesmachen, gibt es nichts, aber auch gar nichts zu meckern.