

kostenloses e-book  
(Leicht erweiterte Version (vgl. Story-Power))

Die



# FREUND-lichkeiten-Kette

(the Kindness-Chain)

## Vera F. Birkenbihl

Diese Idee tauchte in der Oprah-Show (USA) auf.

Ich berichtete **ab Juni 1999** in meinen monatlichen  
Birkenbihl-Beratungs-Briefen darüber.\*

Dieses e-book enthält genug, daß Sie **sofort starten** können.

Über weitere Berichte von Ihnen freuen wir uns (s. letzte Seite) so sehr, daß es sogar ein kleines PÜreisaus-  
schreiben gibt...



\* Bei Interesse an den Briefen in die **vfb-Schublade** schauen  
(homepage) bei **[www.birkenbihl.de](http://www.birkenbihl.de)**

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

Kennen Sie die **Oprah-Show**? 1999 stellte Oprah in einer Sendung die sogenannte **KINDNESS-CHAIN** (Freundlichkeiten-Kette). Aber **eh** ich Ihnen dieses Konzept erkläre, möchte ich Ihnen zuerst etwas erzählen: Vor einigen Jahrzehnten half mir ein Mensch in Amerika unglaublich, weil er sich Zeit nahm und mir phänomenale Dinge sagte, nachdem ich ihm ein 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 große Erleichterung geschenkt hatte, aber da sagt 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!**"

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 möchte**?

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...**

**Oprah Winfrey**, eine unglaublich erfolgreiche US-Talkshow-Meisterin, war auch bei uns ca. ein Jahr lang im Original (manchmal mit, manchmal ohne Untertitel) zu sehen (**tm3**).



## 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 erweisen, wobei auch jene Person ihrem "Wohltäter" dadurch dankt, daß sie wiederum der nächsten Person in dieser „Kette“ **eine kleine Freude macht** usw. Wichtig ist, daß jede/r einzelne sich an die Spielregeln hält. In der Oprah-Show berichten Menschen regelmäßig begeistert davon, was sie anderen Positives „angetan“ hatten und umgekehrt, was andere ihnen „angetan“ haben...

Nachem ich die Idee in meinem Beratungs-Briefe geschildert hatte, erhielt ich von einem Leser folgenden Vorschlag:

Man überreiche der Person, der man einen Gefallen erweisen möchte, einen **Geschenk-Gutschein**, auf welchem sie im unteren Abschnitt einträgt, mit welcher Strategie sie die nächste Person einbezogen hat. Diesen Abschnitt gibt sie uns später. Auf diese Weise fühlt sich die andere Person verpflichtet, ihr heute mit Freude gegebenes Versprechen mit Sicherheit einzuhalten (sie wird zu mehr Ehrlichkeit „gezwungen“)...

Zwar symbolisiert dieser untere Abschnitt eine **konkretere Verpflichtung** aber ich halte es für gefährlich, davon auszugehen, er sei "notwendig" (weil die Menschen so zu mehr Ehrlichkeit "gezwungen" werden). **Merke**: Die **selbst-erfüllende Prophezeiung** besagt, daß wir immer genau das erleben, was wir **erwarten**. Deshalb fände ich es schöner, wenn wir im Zweifelsfall erwarten, daß unsere Mitspieler auch ohne den Abschnitt ehrlich sind.

Auf der anderen Seite **könnte für den Abschnitt sprechen**, daß man so im Lauf der Zeit und viele **Ideen, welche Art von Gefallen Menschen anderen Menschen erweisen können**, erhalten würde. Aber dazu brachen wir keinen „Abschnitt“, es reicht die Idee, Anregungen sammeln zu wollen.

Es folgen enige erste Schilderungen:



## Freundlichkeiten-Kette (Schilderung Nr. 1)

**Teil 1 der Kette: Das Telefon des Schreibtischnachbarn...** Ich habe einen Schreibtischnachbarn, der regelmäßig den Apparat eines Kollegen (aus dem Büro über uns) übernehmen muß, weil jener Herr ständig außer Haus ist. Dadurch kann mein Schreibtischnachbar an manchen Tagen mit seiner eigenen Arbeit überhaupt nicht weiterkommen und schimpft dann den ganzen Nachmittag vor sich hin. Nun bot ich ihm im Rahmen der F-Ketten-Übung folgenden Handel an: Ich würde einen Monat lang jeweils für eine Stunde jenes Telefon des Herrn über uns für ihn abnehmen, wenn er dafür einer Person seiner Wahl irgendeinen Gefallen erweisen würde. Er war erstens überrascht, zweitens hocherfreut und drittens natürlich einverstanden.

**Teil 2 der Kette: Der Hund der Nachbarin...** Nun sind 3 Wochen vergangen, er freut sich jedesmal riesig und heute hat er mir mitgeteilt, worin sein Anteil unserer F-Kette bestehen wird: Er hat eine Nachbarin; eine ältere Dame, der er öfter begegnet, wenn er abends joggen geht (eigentlich mehr Walken als Rennen). Diese Nachbarin klagte ihm neulich, daß Sie wegen ihrer Arthritis so langsam gehen muß, daß es für den Hund kein richtiger Spaziergang mehr ist. Daraufhin bot er ihr an, zweimal pro Woche den Hund (den er kennt und mag) mitzunehmen. Erstens geht er sowieso, zweitens hilft es ihm, bei der Stange zu bleiben und drittens hat er damit seinen Teil zur F-Kette beigetragen. Er erklärte der Dame das Konzept der F-Kette und nun sind wir beide gespannt, wie es weitergehen wird.

**Teil 3 der Kette: Die Tochter der jungen Mutter...** Dann hat auch die Seniorin sich überlegt, was sie tun könnte und nun weiß sie es: Im Haus schräg gegenüber wohnt eine junge Mutter mit einem 5-jährigen Töchterchen (man kennt sich vom Sehen und weil man sich im Supermarkt öfter begegnet ist). Nun hat die alte Dame der jungen Mutter angeboten, ihr die Kleine einmal pro Woche drei Stunden lang "abzunehmen", was diese junge Frau ungemein gefreut hat.

**Teil 4 der Kette: Pralinen-Kochkurs:** Inzwischen weiß ich, womit die junge Frau ihren Teil der F-Kette beisteuern wird: sie kann nämlich Pralinen herstellen, und wird dies demnächst einigen Damen aus der Nachbarschaft beibringen, die es gerne lernen möchten. Die beiden wollten nämlich an einem VHS-Kurs teilnehmen, der jedoch schon ausgebucht war und hätten ca. 3 Monate lang warten müssen. Bin ja gespannt, was ihr F-Ketten-Beitrag sein wird.

Inzwischen habe ich eine weitere F-Kette gestartet, indem auch ich einem älteren Ehepaar in meiner Nachbarschaft angeboten habe, ihren Hund ab und zu so richtig spazieren zu führen (damit er ab und zu so richtigen Auslauf - mit Betonung auf LAUFEN) hat! Es macht echt Spaß! Danke für die Idee.

Unser Dank geht an Oprah Winfrey, die diese Idee in Ihrer Show vorstellte!



## F-Ketten-Fallbeispiel einer Seminar-Teilnehmerin

Viele von Ihnen baten um **Fallbeispiele**, weil diese in Ihnen Assoziationen auslösen und so Ideen kreieren, die über die Freundschaftskette-Anregungen hinaus gehen. Wenn Sie z.B. in einem Fallbeispiel lesen, jemand hätte einer Person einen Text **vorgelesen**, dann erinnert Sie das vielleicht daran, **daß Sie dies früher** (in Partnerschaft, Familie, Freundeskreis) **ebenfalls** öfter getan hatten. Vielleicht wollen Sie die alte Gewohnheit ja wieder aufleben lassen?

**Teil 1: Rohkost für den Junggesellen.** Der Kollege meinte: einerseits würde er gerne mal einige Tage lang versuchen, seinen Appetit auf Schokoriegel mit Rohkost "auszutricksel", andererseits müßte er einen Umweg machen, um einen Lebensmittelladen aufzusuchen, der ein gewisses Sortiment für solche Sachen hätte und ehe er wüßte, ob es ihm wirklich hilft, Selleriestangen u.ä. zu knabbern... Da meldete sich unsere Leserin zu Wort und bot ihm an, ihn eine Woche lang mit Rohkost zu versorgen, damit er zuerst einmal die Erfahrung machen könnte. Er fand das prima und willigte ein, ebenfalls jemanden einen Gefallen zu erweisen.



**Teil 2: Der Junggeselle als Vorleser** (vgl. Kasten). Einige Tage später bot sich eine Chance, als er hörte, daß Oma einer Bekannten sei derzeit fast blind, müsse jedoch noch einige Wochen warten, bis eine Operation ihr die Sehfähigkeit zurückgeben würde. Die Bekannte meinte, die Oma sei eine Leseratte und klage vor allem, daß sie in zwei Büchern nicht weiterkäme. Auf die Frage, ob die Bekannte der Oma mit **Vorlesen** nicht helfen könnte, erfuhr er, daß sie die nächsten zwei Monate auf einem Film-Dreh im Ausland wäre und gerade jetzt der Oma nicht helfen könne. Daraufhin bot er sich an. Nun liest er der alten Dame zweimal die Woche vor, wobei das eine Buch ein archeologischer Bericht ist. Mit so etwas hatte er sich noch nie befaßt, er findet es überraschenderweise spannend! (Auch dies kann passieren, daß Sie durch Ihre Hilfsbereitschaft neue Interessen entdecken könnten - jetzt sind Sie gewarnt...). So gesehen meint er, er profitiere mindestens so viel wie die Oma selbst. Deshalb wolle er die Kette fortführen statt die alte Dame zu bitten, ihren Teil beizutragen. **Birkenbihl-Kommentar:** *Es ist natürlich immer möglich, einen **weiteren** Ketten-Beitrag selbst zu übernehmen, **damit die Kette nicht abreißt**, wenn wir jemanden erfreuen wollen, den wir aus irgendeinem Grund nicht um seinen Beitrag bitten können oder wollen.*

**Teil 3: Der Junggeselle als Nikolaus...** Kurz darauf (am 4. Dezember) hörte er von einem Bekannten, der vorgesehe Nikolaus sei krank geworden. Nun seien bestimmte Details bereits mit ihm abgeklärt gewesen, die dieser Bekannte keiner "wild-fremden" Nikolaus-Agentur erzählen wollte, während seine Freunde (denen er diese Dinge durchaus erzählen würde), natürlich vom Kind erkannt werden würden... Unser junger Mann bot sich an. Er war dem jungen Vater bekannt genug, daß dieser ihm vertrauensvoll sagen konnte, was er (als Nikolaus) über seinen Sohn wissen sollte, aber er war fremd genug, daß die Gefahr (Sohn erkennt Nikolaus) gebannt war. Dieser junge Vater fand die **Idee der Freundlichkeiten-Kette absolut super**, er meinte übrigens (vgl. Kasten).

**Teil 4: Der junge Vater...** Hier endet die Schilderung, weil meine Teilnehmerin am Seminartag noch nicht wußte, welche Idee der junge Vater haben würde...

Ich finde solche Schilderungen wunderbar. **Danke an alle, die mit dazu beitragen, daß dieser Brief durch Ihre Inputs be-REICH-ert wird** (s. auch unten).

**auch eine Idee, die es in sich hat:**

## Der Freundlichkeiten-Kreis!



Ein Ehepaar erzählte von einer Ketten-Variation, die mir sehr gut gefällt:

Wir wollten eine kontinuierliche Kette aufbauen, die sich nicht irgendwo in der Ferne „verliert“, sondern die immer aktiv bleibt. Also eigentlich ein Freundlichkeiten-Kreis. Also haben wir bei einem Sommergrillfest mit unseren Freunden und Nachbarn ausgemacht: **Jeder wird den Namen einer Person in der Gruppe ziehen (Losverfahren) und dann mit dieser Person ausmachen, welchen Gefallen er/sie dieser Person regulär (z.B. einmal im Monat) erweisen kann.** Zum Beispiel: *Kinder hüten, mit dem Hund einen langen Spaziergang machen, die Monatsvorräte an schweren Sachen einzukaufen usw.*

Dies bedeutete übrigens auch, **daß sich alle bereits im ersten Teil des Festes intensivst miteinander unterhielten** und sich z.T. viel näher kennenlernten als in Jahren zuvor - das war ein **Nebeneffekt, mit dem wir überhaupt nicht gerechnet hatten.** Später saßen wir in netter Runde und berichteten, wer wem welchen Gefallen erweisen würde. Mein Sohn machte Notizen (mit seinem Laptop) und schon eine halbe Stunde später brachte er uns ein „Gesprächs-Protokoll“ (das lernt er gerade in der Berufsschule), frisch aus dem Drucker. Das fanden wir alle so toll, daß jeder eines wollte. So ging an jenem Abend jeder mit diesem Blatt Papier nachhause.

Unseres hängt am Küchenkasten, wo wir es immer im Blickfeld haben und: Immer, wenn eine leichte Depression an mir zu nagen beginnt (z.B. bei Föhnwetter), dann lese ich die Liste und mache mir klar, wie toll es doch ist, Freunde zu haben, die (nun seit Monaten) am Ball bleiben und diese Freundes-Kette bilden. Die Anregung kam von Ihnen, liebe Frau Birkenbihl, die Variation ist unsere und das ganze ist einfach super.

Nun, genaugenommen hatte ich die Anregung ja aus der OPRAH Show übernommen und sie Ihnen „nur“ weitergegeben. Ich muß sagen, daß ich die Idee dieses **Freundes- und Freundlichkeiten-Rades phänomenal** finde. **Danke** für die tolle Anregung!

Es folgt

### die 3. Kette(einer weiteren Seminar-Teilnehmerin):

#### 1. Kettenglied: Das Auto

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 möchte der Helfer zwar nicht, aber erzählt ihr von der F-Kette und bittet sie, einer Person ihrer Wahl ebenfalls irgend einen Gefallen zu erweisen. Sie sagt mit Freuden zu.

#### 2. Kettenglied: mit zur Schule

Etwa 2 Wochen später ruft die junge Frau ihn an und erzählt ihm von ihrem Anteil an der Freundlichkeiten-Kette. Ab jetzt wird sie jeden Mittwoch auf dem Weg zum Büro den 12jährigen Sohn der Nachbarin mit zur Schule nehmen. Er hat nämlich an diesem Tag erst um 9 Uhr Unterricht, und da um diese Zeit kein öffentliches Verkehrsmittel fährt, mußte der Junge bisher immer den frühen Bus nehmen und in der Schule eine Stunde „rumlungern“. Er freut sich jetzt ausschlafen zu können.

#### 3. Kettenglied: Wertstoffe

Natürlich bittet die junge Dame auch den Teenager um einen Beitrag zu dieser F-Kette. Er erfährt von seiner Mutter, daß eine gehbehinderte Nachbarin ihren Helfer (Neffen) verlor (Studium in einer anderen Stadt), der ihre vielen Zeitungen (Altpapier) alle 14 Tage zur Wertstoff-Sammelstelle gebracht hatte. Daraufhin geht unser junger Mann zu ihr und bietet ihr an, diese Pflicht ab jetzt zu übernehmen. Sie freut sich und erzählt, warum er das tut. Sie findet die Idee der Freundlichkeiten-Kette wunderbar und ist gerne bereit, die Augen offenzuhalten, um zu sehen, welchen Beitrag sie demnächst leisten könnte. **(Merke: Menschen, denen man gerade eine Freude gemacht haben, sind natürlich sehr offen für die Idee, die ihnen jene Freude beschert hatte!)**

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

Diese ältere Dame steuert (als ihren Teil zur Weiterführung der F-Kette) einen Abstellplatz in ihrer Garage für das Rad der Studentin im Dachgeschoß bei; damit diese junge Frau ihr Fahrrad nicht mehr täglich vier Stockwerke hoch (und Früh hinunter) schleppen muß. Auch diese junge Dame möchte die Freundlichkeiten-Kette demnächst weiterführen...

#### 5. Kettenglied: ????

Noch wissen wir nicht wie es weitergeht!

Aber wir würden gerne wissen, wie andere Leute die Idee umsetzen, deshalb:



# bitte umblättern!

## Die Freundlichkeiten-Ketten-Kette entwickelt sich!

Inzwischen gingen hier begeisterte Kommentare aber noch zu wenige Fallbeispiele ein. Es dauert ja ein wenig, bis so eine Kette sich entfaltet. Um es Ihnen leichter zu machen, uns Fallbeispiele mitzuteilen, möchte Ihnen als **kleines Preisausschreiben** anbieten: Wir lösen unter den ersten 25 Freundlichkeiten-Ketten-Stories (**eines jeden Jahres!**) **drei Sieger** aus:

- 1. Preis:** eine Gutschrift von **euro 100.-**
- 2. Preis:** eine Gutschrift von **euro 75.-**
- 3. Preis:** eine Gutschrift von **euro 50.-**

**Diese kann jeweils bei unserer Auslieferung eingelöst werden.**

**LeserInnen des Birkenbihl-Briefes** senden ein **Fax**  
an die nachfolgende Fax-Nummer:

**08 134 - 63 85**

**bzw. ein e-mail**

in die **WANDZEITUNG**

auf der homepage hier (**[www.birkenbihl.de](http://www.birkenbihl.de)**).

Bitte unbedingt das **Stichwort FREUNDLICHKEITENKETTE** in der **ersten Zeile** angeben, damit wir Ihren Beitrag sofort richtig einordnen können (und wegen des Preisausschreibens Ihre insider-kunden-Nummer bei unserer Auslieferung (bzw. Ihre komplette Adresse).

Wann darf ich Ihre Schilderung lesen??  
Ich freue mich schon darauf

:-)

