



Regina Först sorgt dafür, dass ein Lächeln um die Welt geht



Luftballon-Spenden-Aktion für das Kinderhospiz „Sternenbrücke“ in Hamburg

„Lass es nicht zu, dass ein Mensch nach einer Begegnung mit dir nicht glücklicher ist als zuvor.“

Mutter Teresa

# Heute ist ein Lächeltag

Lächeln ist immer ein Zeichen guter Laune. Dass hinter „Heute ist ein Lächeltag e.V.“ noch viel mehr steckt, als nur die Aufforderung, fröhlich zu sein, haben wir von Vereinsgründerin Regina Först erfahren.



## Schenke jedem Tag ein Lächeln ...

Schenke jedem Tag ein Lächeln  
Denn vielleicht bringt er dir Glück.  
Vielleicht lässt er die Sonne scheinen  
Und er lächelt dir zurück.  
Freue dich an kleinen Sachen.  
Denk daran, die Welt ist schön.  
Auch wenn die Sonne mal nicht scheint  
Die Wolken werden weiterziehen.  
Freu dich über jeden Vogel  
Der dir süße Lieder singt.  
Und auch über jeden Menschen  
Der dich heut zum Lachen bringt.  
Freu dich über jede Blume  
Die irgendwo am Wegrand sprießt.  
Und nimm jeden Menschen in den Arm  
So wird dein Leben lebenswerter  
Und du kannst es mehr genießen  
Deine Gedanken unbeschwerter  
Und dein Glück wird nur so sprießen.

Gedicht von Tochter Katharina

Vor vielen Jahren, in einer schwierigen Lebensphase von Regina Först, gab ihre damals dreijährige Tochter Katharina an sie die Botschaft weiter: „Hey Mami, sei nicht traurig, heute ist ein Lächeltag!“ Von den Worten ihrer Tochter berührt, spürte die Mutter einen großen Trost. Um sich jeden Tag daran zu erinnern, dass ein Lächeln in jeder Lebenslage neue Perspektiven gibt, schrieb sie sich den Satz mit Lippenstift auf den Spiegel. Ihr sechsjähriger Sohn Maximilian malte noch eine Sonne dazu, und eine Idee war geboren.

Schon 2001 unterstützte sie die Klinik-Clowns, indem sie einen Teil ihres Honorars ihres ersten Buches „Ausstrahlung. Wie ich mein Charisma entfalte“ an sie spendete. „Das Leben ist ein Geben und Nehmen. Es geht um soziale Verantwortung durch Taten. Damals kamen immer mehr Menschen auf mich zu. Sie fühlten sich inspiriert und wollten mich unterstützen. Das veranlasste mich dazu, ‚Heute ist ein Lächeltag‘ 2004 als gemeinnützigen Verein eintragen zu lassen.“

Ein Verein für Lebensfreude und gute Taten sollte es sein, bei dem es nicht nur darum geht, Geld zu spenden, sondern vor allem eine Hilfe zur Selbsthilfe zu bieten. „Wir möchten die Menschen ermutigen, Eigeninitiative zu zeigen, ihr direktes Umfeld wahrzunehmen und zu erkennen, wo Hilfe notwendig ist. Die Menschen neigen dazu, nur das Schlechte wahrzunehmen und darüber zu schimpfen, statt selbst zu gucken, was sie ändern können.“ In den folgenden Monaten und Jahren

hat der Verein mit vielen verschiedenen Projekten deutschlandweit zusammengearbeitet – von „Klasse 2000“, einem Verein für Gesundheitsförderung in der Grundschule, Gewalt- und Suchtvorbeugung über die Hilfe für Hospiz-Häuser bis hin zu direkter Unterstützung des Roten Kreuzes bei ihrem Einsatz nach der Tsunami-Katastrophe in Japan. „Heute ist ein Lächeltag“ fungiert dabei als eine Art Brücke zwischen denen, die helfen wollen, und denen, die Hilfe benötigen.

„Die eigene Stimmung ist immer eine Frage der Einstellung, nichts ist so schlecht, dass nichts Gutes daran ist“, erklärt die 51-Jährige. „Ich freue mich, dass sich so viele Menschen von der Idee haben anstecken lassen! So zum Beispiel auch Schulen, die wir inspiriert haben, eine ganze Lächeltag-Woche zu veranstalten, in der die Schüler aktiv Menschen helfen konnten – mit großem Erfolg.“ Helfen kann nach Meinung von Regina Först wirklich jeder: „Es muss nicht immer die finanzielle Hilfe sein, es ist genauso möglich, Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken. Wer sich angesprochen fühlt, kann sich gerne direkt an uns wenden, wir vermitteln ein passendes Hilfsprojekt“, beschreibt Regina Först. „Wir haben Kinder, die spenden uns jeden Monat 1 Euro ihres Taschengeldes – jeder kann helfen, jeder kann dafür sorgen, dass ein Lächeln um die ganze Welt geht.“ Nähere Informationen zu „Heute ist ein Lächeltag“ sind unter [www.laecheltag.de](http://www.laecheltag.de) zu finden.

Dana Wengert