

Basteln ab 6 Jahre:

## 30.11.2023 – Für mehr Liebe

Liebevolle Weihnachtskarten selbst gestalten

Dieser Kurs steht im Zeichen der Dankbarkeit. In der Positiven Psychologie hat die Dankbarkeit einen besonderen Stellenwert:

Dankbarkeit ist ein Gefühl, das aus dem Erleben von Fülle entsteht. Sie ist eng mit einer achtsamen Wahrnehmung, aber auch dem Sinnerleben verwandt und stellt zudem eine Charakterstärke dar. Dankbarkeit kann sich auf diverse Bereiche richten, sowohl auf Lebensumstände als auch auf andere Personen, die Natur, eine höhere Macht oder auf die eigene Person (vgl. hierzu Wood, Froh & Geraghty 2010).

Individuelles Wohlbefinden und Dankbarkeit sind eng miteinander verknüpft, wobei Dankbarkeit unser Wohlbefinden nachweislich stärken kann und als Stärke äußerst eng mit Wohlbefinden verknüpft ist (im Gegensatz zu vielen anderen Stärken). Außerdem kann sich das eigene Dankbarkeitserleben günstig auf unser zwischenmenschliches Verhalten auswirken. So steht die eigene empfundene Dankbarkeit z.B. mit einem höheren zwischenmenschlichen Vertrauen, Aufmerksamkeit und Respekt dem anderen gegenüber in Zusammenhang. Außerdem wird Dankbarkeit als „prosoziale Emotion“ eingestuft. Das heißt, dass sowohl das „Zurückgeben“ an die Person, für die man Dankbarkeit empfindet, als auch das „Weitergeben“ an andere Personen wahrscheinlicher wird, wodurch eine positive Kette aus Geben und Dankbarsein entstehen kann. Daher steht die Dankbarkeit auch in engem Kontakt zur Verbundenheit (Emmons & McCullough 2003; Storm & Storm 1987).

In diesem Sinne sollen passend zur Weihnachtszeit liebevolle Weihnachtskarten gebastelt werden. Lasst uns auf kreative Weise Danke zueinander sagen.