

Basteln für jedes Alter:

## 28.11.2023 – Das Muffel-ABC

In jedem steckt ab und zu ein Muffel: Wie sehen sie aus und wie werden sie Freunde?

Am ersten Tag der Mission lernen Kinder die Muffel kennen. Was ist ein Muffel eigentlich und was macht ihn aus?

Weihnachten ist, was wir selbst draus machen! Das „Muffel-ABC“ beginnt mit einem kleinen Workshop rund um Gefühle und Emotionen und soll Kindern helfen die Perspektive zu ändern und sich in andere und dessen schlechte Laune hineinzusetzen. Anschließend werden kleine Muffel gebastelt. Diese sind nicht nur niedlich anzusehen, sie sollen den Kindern zudem zukünftig helfen, achtsamer mit ihren Emotionen umzugehen.

In der Positiven Psychologie spielen positive Emotionen eine wichtige Rolle. Emotionen bestimmen nicht nur unser Verhalten, sondern auch unsere Gesundheit. Hierzu gibt es immer mehr wissenschaftliche Studien und fundiertes Fachwissen. Wenn ein Mensch seine Emotionen bewusst wahrnimmt und versteht, warum sie auftreten, kann er auch sein Verhalten bewusster steuern und selbst etwas für seine Gesundheit tun.

Ein Mensch hat positive und negative Emotionen und beide benötigen Raum und Akzeptanz. Manchmal ist man einfach schlecht drauf. Das kann die verschiedensten Gründe haben und ist völlig okay. Es geht darum, dieses zu verstehen und sich selbst (und anderen) den Gefallen zu tun, schnell aus diesem negativen Zustand herauszukommen. Denn negative Gefühle haben negative Auswirkungen auf unser Immunsystem und unsere Gesundheit. Zudem kann man andere mit seiner Laune anstecken. Da menschliche Beziehungen Wechselwirkungen sind, haben wir immer Einfluss aufeinander. Es geht also darum, zu begreifen, woher die schlechte Laune kommt und ob man darin wirklich verharren möchte.

### **Was hat das jetzt mit Weihnachten zu tun?**

Man kann das Weihnachtsfest aus verschiedenen Blickwinkeln sehen. Die einen sagen: „Es ist das Fest der Liebe und Nächstenliebe“. Andere sagen: „Es ist die Krone des Kapitalismus und es geht nur um Geschenke und Geldausgeben“.

Alles im Leben ist Ansichtssache und kann aus verschiedenen Perspektiven betrachtet werden. In meinen Augen ist Weihnachten das Fest der Nächstenliebe. Familien und Freunde kommen zusammen und verbringen Zeit miteinander. Es geht darum, die gegenseitige Zuneigung und Wertschätzung zu bekunden. Anderen zeigen, dass sie einem wichtig sind und dass man sie gern hat. Für einander einstehen und zusammenhalten. Diese Wertschätzung ist aus psychologischer Sicht sehr wichtig und sinnvoll. Leider fehlen uns manchmal die richtigen Worte und fällt es uns einfacher unsere Gefühle mit materiellen Dingen auszudrücken, wodurch der Druck des Geschenkekaufens ins Spiel kommt. Manche Menschen versuchen ihre Gefühle auf eine Waagschale zu legen und diese mit materiellem Gewicht (Geschenk) abzumessen. Manche Menschen fahren diesen Weg ganz gut. Es stört sie nicht. Manche Menschen jedoch haben angefangen Weihnachten zu hassen, meist wegen des kapitalistischen Konzepts dahinter. Der Geschenkedruck treibt sie in den Wahnsinn. Sie sind gestresst und bekommen schlechte Laune; wo Stress und schlechte Laune doch so schädlich sind!