

Basteln ab 7 Jahre:

## 07.12.2023 – Weihnachtskugeln

„the random act of kindness“ und unsere Verbundenheit

Die glücklichsten Menschen haben eins gemein: sie haben positive, enge und unterstützende Beziehungen (Studie von Diener und Seligman, 2002). Verbundenheit, Zugehörigkeit, Austausch und Unterstützung mit und von vertrauten Menschen ist eines der elementarsten Grundbedürfnisse, das kulturübergreifend vorhanden ist. Es beeinflusst unser Handeln stark, oft auch ohne, dass wir uns dessen bewusst sind. Qualitativ hochwertige Beziehungen bilden also eine Grundvoraussetzung für ein hohes und stabiles Wohlbefinden (Baumeister & Leary 1995).

Gefühle von Unverbundenheit, Abgetrenntheit oder auch Einsamkeit ziehen hingegen viele psychische Beschwerden und Erkrankungen nach sich. Möchte man Wohlbefinden stärken, ist es oft notwendig, auch das Gefühl von Verbundenheit und Zugehörigkeit zu stärken (Hawkley & Cacioppo 2013; Putnam 2000).

„The random act of kindness“ heißt übersetzt: „die zufällige Tat der Freundlichkeit“. Aber was bedeutet das? Durch Studien wurde belegt, dass es wahrscheinlicher ist, dass jemand einer anderen Person etwas Gutes tut, wenn ihm zuvor selbst etwas Gutes widerfahren ist. Findet eine Person z.B. zufällig Geld, ist es wahrscheinlicher, dass sie im nächsten Moment jemand anderem, der gerade hingefallen ist, hilft, die fallengelassenen Bücher wieder aufzuheben. Diese zufällige Gute Tat kann aber auch provoziert werden. So ist nicht nur das Finden von Geld ein Auslöser für eine folgende Gute Tat. Grundsätzlich motiviert alles Positive Menschen auch etwas Positives zu tun. So kann auch ein erhaltener Gefallen oder ein Kompliment Menschen dazu bewegen anderen auch etwas Gutes zu tun. Ja, manchmal hilf einem Menschen selbst ein einfaches aber überaus freundliches: „guten Morgen“. Wie ein Schneeballeffekt können so gute Taten entstehen. Und im besten Fall entsteht ein Kreislauf aus Nettigkeiten.

Deswegen soll das Gefühl der Verbundenheit mit Aktivitäten des Wunderlichen Borken Busses gestärkt werden. Passend zur Weihnachtszeit gestalten wir wieder Weihnachtskugeln mit herzlichen Briefen, die zum einen die Verbundenheit stärken und zum anderen für mehr Positivität und vielleicht sogar zu random acts of kindness beisteuern.