

DAS WUNDERSPRAY DANKBARKEIT

Wir alle kennen das bekannte Wörtchen „Danke“! Oft sagen wir es, weil wir es wirklich meinen und ausdrücken wollen, dass wir uns freuen! Wenn wir es sagen, schafft es eine schöne Verbindung zu dem Menschen, dem wir dankbar sind. Die andere Person freut sich darüber, dass das, was sie getan oder gesagt hat „angekommen“ ist. Denn das wissen wir ja nicht automatisch. Wir lernen uns besser kennen. Manchmal sagen wir es aber auch nur, weil es „höflich“ ist.

Bei der Erlebnisstation „Dankstelle“ habt Ihr die Gelegenheit auf kreative Weise einander „Danke“ zu sagen! Bei der Kreativarbeit „Dankestafel“ könnt Ihr dies aufschreiben und sichtbar machen.

Dankbarkeit ist jedoch viel mehr, als nur „Danke“ zu sagen, wenn ich etwas bekomme! **Dankbarkeit ist eine Haltung, zu der ich mich entscheiden kann.** Ich kann sozusagen das „Dankbarkeits-Spray“ in die Hand nehmen und einfach sagen: „Ich werde ab sofort dankbarer sein!“

Was passiert dann? Ich benenne das, was positiv ist, anstatt das was negativ ist. Nach kurzer Zeit werdet Ihr eine erstaunliche Veränderung feststellen: Wie von Zauberhand scheint immer mehr Positives in Euer Blickfeld zu rücken. Das Meckern wird weniger und die Stimmung besser. Probiert es aus!

Tipp 1:

Sucht zuerst fünf Dinge raus, die Ihr gerade nicht dürft: z.B. Nicht ins Schwimmbad, nicht zu Oma und Opa, nicht ins Restaurant, in den Osterferien nicht in den Urlaub... Natürlich ist das sehr schade!

Überlegt als nächstes einmal ganz genau, was Ihr trotzdem Schönes gemacht habt: „Wir konnten zwar nicht..., aber wir haben stattdessen...! Das wären doch schon ein paar Erlebnisse für die Dankestafel!“

Tipp 2:

Welche neuen Dinge habt Ihr in den letzten Wochen gelernt, die Ihr vorher noch nicht konntet, nicht gemacht habt oder vielleicht gar nicht machen musstet! Beschreibt es ganz konkret: „Vorher konnte ich noch nicht..., aber jetzt habe ich dies geschafft...! Auch das könnt Ihr auf Eurer Dankestafel sammeln!“

Tipp 3:

Hier noch einmal die sechs Merkmale von starken Beziehungen, wo Ihr sicher einiges entdeckt, was bei Euch gewachsen ist:

- Einander mit Worten und Gesten zeigen, dass man sich mag,
- Zusammenhalten und sich aufeinander verlassen können,
- viel miteinander reden, bis man sich versteht,
- Zeit miteinander verbringen, die allen guttut,
- herausfinden, was uns an Werten wichtig ist und wie unser Glaube uns verbindet,
- Krisen und Herausforderungen überwinden.

Viel Spaß dabei wünscht euch euer FMT-Team