

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Dankbarkeit macht uns glücklich

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



I.55

Gott, ich und die anderen

Danke, dankeschön, besten Dank! – Dankbarkeit macht uns glücklich

Sarah Gerhartz



© RAABE 2024

© fizkes / iStock / Getty Images Plus

Was ist Dankbarkeit? Wofür und wem sind wir dankbar? Und macht „Dankesagen“ glücklich? In dieser Unterrichtseinheit bekommen die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, gemeinsam nach Antworten auf diese Fragen zu suchen und ihre Dankbarkeit auf den unterschiedlichsten und kreativen Wegen zum Ausdruck zu bringen, z. B. Dankbarkeit im eigenen Körper zu spüren sowie Gemeinschaftsprojekte zu gestalten.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	2 bis 4
Dauer:	ca. 6 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Religion im Alltag wahrnehmen, eigene Wünsche und Bedürfnisse zum Ausdruck bringen, über das eigene Leben nachdenken, Menschen als von Gott geliebte Geschöpfe erkennen
Thematische Bereiche:	Dankbarkeit, Schöpfung, Gemeinschaft, Achtsamkeit
Medien:	Arbeitsblätter, Texte, Spiel, Lied

Was Sie zu diesem Thema wissen sollten

Macht Dankbarkeit glücklich?

Wir kennen es alle: Wenn wir die Mundwinkel hochziehen und lächeln, haben wir zumindest in dieser Zeit keine schlechten Gefühle oder Gedanken – wir sind im Hier und Jetzt und genießen den Augenblick. Ähnlich ist es mit der Dankbarkeit: In dem Moment, in dem wir dankbar sind, können wir gar nicht unglücklich sein. Wir bringen eine Wertschätzung für diesen Moment zum Ausdruck und konzentrieren uns auf das Positive.

Jeder Mensch kann aus tiefstem Herzen dankbar sein, selbst für die kleinsten Dinge. Es ist nur die Frage: Worauf richten wir unseren Fokus und welche Perspektive nehmen wir ein? Dankbarkeit ist somit ein großer Bestandteil eines glücklichen Lebens. Es geht nicht darum, dass alles perfekt und nach Plan verläuft, sondern dass wir das Beste aus allem machen und uns an dem erfreuen, was wir haben und wer wir sind.

Das wahre Gefühl von Dankbarkeit

Kinder bekommen schon von klein auf beigebracht, höflich zu sein und artig „danke“ zu sagen. Das Wort an sich hat jedoch oft wenig mit dem Gefühl von echter Dankbarkeit zu tun. Es ist daher wichtig, die Kinder neben der Höflichkeitsfloskel dafür zu sensibilisieren, die Dankbarkeit im eigenen Körper wahrzunehmen und bis ins Erwachsenenalter zu bewahren. So lernen sie, Menschen, Situationen und Dinge um sie herum wertzuschätzen und ihnen offen zu begegnen.

Der Zauber des Lebens

Kinder sind noch voller Zauber, Magie, purer Lebensfreude und Träume und gehen meist mutig und unbedarft an alles heran. Vielen Erwachsenen ist dies verloren gegangen bzw. tägliche negative Schlagzeilen und Nachrichten von Unfällen, Katastrophen oder Krieg können verunsichern, ängstigen und negativ beeinflussen.

Religionsunterricht kann und sollte die ursprüngliche positive Einstellung der Kinder aufgreifen und fördern, indem er den Fokus auf das Positive im Leben richtet und das Vertrauen in Gott und das Leben stärkt.

Wie Sie die Materialien einsetzen können

Den Schülerinnen und Schülern soll zu Beginn einer jeden Unterrichtsstunde die Möglichkeit gegeben werden, Dankbarkeit in ihrem Körper zu spüren. Vor allem durch die Fantasiereisen (siehe **M 1**) kann dies gestärkt werden. Je nachdem, wie viel oder welche Erfahrungen die Lerngruppe mit Meditationen bereits gemacht hat, muss dies ggf. erst einmal eingeübt werden. Hier heißt es auch für Sie als Lehrkraft: geduldig sein. Manche Kinder möchten ihre Augen nicht schließen oder haben Schwierigkeiten, innere Bilder zu entwickeln. Das gilt es zu akzeptieren. Wichtig ist aber, dass diese Kinder sich leise verhalten, sodass sie die anderen nicht stören.

Unterstützend kann im Hintergrund leise Entspannungsmusik eingespielt werden. Die Kinder können entweder alle in einem Sitzkreis nebeneinandersitzen oder sich individuell einen Platz im Raum frei wählen. Vielleicht stehen Kissen, Decken oder dünne Matten zur Verfügung, sodass sich die Schülerinnen und Schüler entspannt auf den Boden setzen oder legen können. Je nach Lerngruppe kann der Umfang der Fantasiereisen angepasst werden.

Als weiteres Ritual in jeder Unterrichtsstunde schließt sich nach dem Vorlesen der Fantasiereise das Auffädeln von Perlen auf ein „Dankbarkeitsband“ an: Die Kinder überlegen sich, wofür sie zum

Thema der jeweiligen Fantasiereise bzw. Unterrichtsstunde Danke sagen möchten.

Das Lied „Danke für diesen guten Morgen“ (**M 2**) kann entweder jede Stunde um eine Strophe erweitert werden oder es wird jeweils nur die inhaltlich passende Strophe gesungen.

Nach dem Anfangsritual schließt sich ein kurzes Kreisgespräch mit Impulsfragen an die Schülerinnen und Schüler an. Danach folgt eine (kreative) Arbeitsphase, in der sich die Kinder sowohl allein als auch zu zweit oder in Kleingruppen mit den Inhalten der jeweiligen Stunde auseinandersetzen. Beim Abschlussritual einer jeden Stunde, der „Lob-Runde“, dürfen sich die Schülerinnen und Schüler überlegen, was sie in der Religionsstunde/heute gut gemacht haben und wofür sie sich selbst einmal ein Kompliment machen möchten. Wenn einem Kind nichts einfällt, kann auch im Plenum gefragt werden: „Was hat XY heute besonders gut gemacht?“ Wichtig ist hier die Wertschätzung für sich selbst und die anderen.

Die Unterrichtsstunden bauen nicht aufeinander auf, sie können auch anders kombiniert werden. Über die Unterrichtseinheit hinaus können die Schülerinnen und Schüler ein „Dankbarkeitstagebuch“ führen (siehe **M 9**), um sich immer wieder bewusst zu machen, dass man sich auch über noch so kleine Dinge im Alltag freuen und für sie dankbar sein kann.

Des Weiteren kann mit der ganzen Klasse oder Schule ein „Dankbarkeitsbaum“ gebastelt und in der Aula aufgestellt werden.

Welche weiteren Medien Sie nutzen können

- **Byrne, Rhonda:** The Magic. Knaur Verlag, München 2012.
Dieses Buch beinhaltet eine 28-tägige Reise zu mehr Dankbarkeit im alltäglichen Leben.
- <https://raabe.click/re-Podcast-happy>
In diesem Podcast findet man Denkanstöße für die persönliche Weiterentwicklung und für ein glückliches Leben sowie viele praktische Tipps, wie man Dankbarkeit spüren und im Alltag leben kann.
- <https://herzsache.jetzt/>
Website der Akademie für Herzbildung (für Kinder, Familien, Schule und Vereine). Hier findet man hilfreiche Angebote und Anregungen für die Arbeit mit Kindern rund um Achtsamkeit, Selbstliebe und Dankbarkeit. Besonders zu empfehlen ist die Lieblingsfachfortbildung für mehr Achtsamkeit in der Schule.
- <https://raabe.click/re-Lied-Danke>
Das Lied bzw. die einzelnen passenden Strophen von „Danke für diesen guten Morgen“ können zu Beginn einer jeden Religionsstunde gesungen werden.

[Alle Links zuletzt abgerufen am: 04.03.2024]

Beitrag aus Religion erleben

- **Rathjen, Sarah:** Gott erntet Dank – die Bedeutung des Erntedankfests kennenlernen (Teil IV/ Beitrag 17), Ausgabe 87. RAABE, Stuttgart 2021.
In dieser Unterrichtseinheit wird ebenfalls das Thema „Dankbarkeit“ anhand von Alltags- und der Schöpfungsgeschichte sowie des Erntedankfests behandelt.

Auf einen Blick

Legende:

AB: Arbeitsblatt, LN: Lied/Noten, SP: Spiel, TX: Text, VL: Mal-/Bastelvorlage

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler



Alternative/Differenzierung



Hinweis/Tipp



Impuls/Gespräch

1. Stunde

Thema: Wir sagen Danke

Vorbereitung: Eine große Karte mit „Ich bin dankbar für ...“ beschriften und mehrere Holzperlen sowie eine Schnur bereitlegen.

Einstieg:

M 1 (TX)

Danke, danke, danke! – Fantasiereise 1 / Die SuS sitzen entspannt im Kreis und L liest die Fantasiereise vor.

Die vorbereitete Wortkarte sowie die Holzperlen werden in die Mitte gelegt. Einzelne SuS nehmen eine Perle, sagen, wofür sie dankbar sind, und fädeln die Perle an der Schnur auf (abschließend einen Knoten in die Schnur machen, damit die Perlen nicht herunterrutschen können).

M 2 (LN)

Danke für diesen guten Morgen

Hauptteil: L spricht mit den SuS über Dankbarkeit. Impulsfragen:

- Was ist Dankbarkeit?
- Warum ist es wichtig, dankbar zu sein?
- „Dankbarkeit macht glücklich“. Was meint ihr dazu?

Abschluss:

„Lob-Runde“: Die SuS überlegen, was sie in der Religionsstunde/heute besonders gut gemacht haben und wofür sie sich selbst ein Kompliment machen möchten. Die SuS dürfen sich natürlich auch gegenseitig Lob und Komplimente aussprechen.

Die SuS können ihr Lob/Kompliment an sich selbst auch mithilfe von M 3 schriftlich festhalten.

M 3

Das kann ich richtig gut

Benötigt: 1 große Karte, mehrere Holzperlen, 1 lange Schnur, Entspannungsmusik



2. Stunde

Thema: Wir danken Gott für diese Erde

Vorbereitung: siehe Stunde 1

Einstieg:

M 1 (TX) **Danke, danke, danke! – Fantasiereise 2**
Das Holzperlenband aus Stunde 1 wird durch weitere Danksagungen verlängert.



M 2 (LN) **Danke für diesen guten Morgen**

Hauptteil: L spricht mit den SuS über das Wunder der Natur. Impulsfragen:

- Für was in der Natur möchtest du danken?
- Was hat Gott damit zu tun?
- Wofür und warum könnten wir Gott danken?



M 4 (AB) **Wir danken Gott /** Die SuS erhalten verschiedene Angebote, ihren Dank an Gott gestalterisch auszudrücken. Danach stellen die SuS ihre Ergebnisse vor, wenn sie möchten.



Abschluss: „Lob-Runde“ (siehe Stunde 1)

Benötigt: 1 große Karte, mehrere Holzperlen, 1 lange Schnur, verschiedene (Natur-) Materialien, verschiedene Instrumente, Buntstifte, Knetmasse, ggf. Briefumschläge, Entspannungsmusik

3. Stunde

Thema: Wir sagen Danke für die Menschen in unserem Leben

Vorbereitung: siehe Stunde 1

Einstieg:

M 1 (TX) **Danke, danke, danke! – Fantasiereise 3**
Das Holzperlenband aus Stunde 1 wird durch weitere Danksagungen verlängert.



M 2 (LN) **Danke für diesen guten Morgen**

Hauptteil: L spricht mit den SuS über die Menschen in ihrem Leben. Impulsfragen:

- Für wen in eurem Leben seid ihr dankbar?
- Was denkt ihr: Welche Menschen sind dankbar, dass sie euch in ihrem Leben haben?
- Könnt ihr auch für Menschen dankbar sein, die nicht nett zu euch sind?



L lenkt das Gespräch darauf, dass diese Menschen uns noch stärker machen, und wir auch dafür dankbar sein können. Anschließend tauschen sich die SuS zu zweit in einer Murmelphase zu folgender Frage aus:





Wer war schon einmal gemein zu dir und warum kannst du dafür trotzdem dankbar sein?

M 5

Dankbarkeitsherzen / Die SuS beschriften die Herzen für besondere Menschen in ihrem Leben und verschenken diese später. (Die Herzumrisse am besten auf festes Papier kopieren.) Die Rückseite können die SuS bemalen oder kreativ gestalten.

Abschluss:

„Lob-Runde“ (siehe Stunde 1)

Benötigt:

1 große Karte, mehrere Holzperlen, 1 lange Schnur, festes Papier, Scheren, Buntstifte, Entspannungsmusik

4. Stunde

Thema:

Wir sagen Danke für unsere Spielsachen

Vorbereitung:

siehe Stunde 1

Einstieg:

M 1 (TX)

Danke, danke, danke! – Fantasiereise 4

Das Holzperlenband aus Stunde 1 wird durch weitere Danksagungen verlängert.

M 2 (LN)

Danke für diesen guten Morgen

Hauptteil:

Die SuS tauschen sich mit der Methode „Kugellager“ zu folgenden Fragen aus:

– *Was ist dein Lieblingsspielzeug?*

– *Auf welches Spielzeug könntest du nur schwer verzichten?*

– *Was würdest du mit auf eine einsame Insel nehmen?*

Abschluss:

Die SuS erhalten nun verschiedene Spielangebote:

– „Ich packe meinen Dankbarkeits-Koffer“ (Spiel mit der gesamten Gruppe. Es wird wie das bekannte „Kofferpacken“ gespielt).

– „Dankbarkeitsball“ (Spiel mit der gesamten Gruppe): Die SuS stehen im Kreis und werfen sich gegenseitig einen Ball zu (zuvor den Namen des Kindes nennen). Wer den Ball bekommt, darf ein Lieblingsspielzeug / eine materielle Sache nennen, für das/die er dankbar ist.

– „Dankbarkeits-ABC“ (Spiel mit der gesamten Gruppe oder zu zweit): Die Paare gehen Buchstabe für Buchstabe durch das Alphabet und nennen (ggf. abwechselnd) ein entsprechendes Spielzeug / eine materielle Sache, für das/die sie dankbar sind. (Tipp: Das Dankbarkeits-ABC kann auch auf einem Blatt Papier festgehalten und später im Klassenzimmer aufgehängt werden.)

Benötigt:

1 große Karte, mehrere Holzperlen, 1 lange Schnur, Entspannungsmusik, ggf. 1 leeres Blatt Papier und 1 Stift pro Gruppe/Paar



5. Stunde

Thema: Wir sagen Danke für erlebte Glücksmomente

Vorbereitung: siehe Stunde 1

Einstieg:

M 1 (TX) **Danke, danke, danke! – Fantasiereise 5**

Das Holzperlenband aus Stunde 1 wird durch weitere Danksagungen verlängert.



M 2 (LN) **Danke für diesen guten Morgen**

Hauptteil: L spricht mit den SuS über Glücksmomente in ihrem Leben. Impulsfragen:

- *Welche Ereignisse in eurem Leben haben euch glücklich gemacht?*
- *(Zur Stärkung der Klassengemeinschaft): Welche Glücksmomente hattet ihr schon mal gemeinsam in der Klasse?*



M 6

Glücksmomente / Die SuS schreiben ein bis zwei erlebte Glücksmomente (entweder individuelle oder von der ganzen Klasse) auf die Kärtchen. Im Anschluss dürfen einzelne SuS ihre Glücksmomente vorlesen.

Für die folgende Zeit steht im Klassenzimmer ein „Dankbarkeitsglas“ und daneben liegen immer einige Blanko-Kärtchen (M 6), die jederzeit von den SuS beschrieben und in das Glas eingeworfen werden dürfen. In regelmäßigen zeitlichen Abständen werden die Glücksmomente vorgelesen (ggf. als Ritual in den Religionsunterricht integriert).



Abschluss:

Gespräch darüber, dass es auch mal schlechte Phasen im Leben geben kann, in denen es schwerfällt, glücklich und dankbar zu sein. Impulsfragen:

- *Hast du dich schon einmal schlecht gefühlt? (Wurdest du geärgert? Warst du krank?)*
- *Konntest du in dieser Zeit dankbar sein? Wenn nein, warum nicht?*
- *Warum ist es gerade in schwierigen Phasen umso wichtiger, dankbar zu sein?*



Wenn die SuS untereinander merken, dass ein Kind sich mal nicht gut fühlt, können sie es mit aufmunternden Worten oder beschrifteten Herzen (ähnlich wie in Stunde 3) „beschenken“.



Benötigt: 1 (Einmach-)Glas, mehrere Blanko-Vorlagen von M 6

6. Stunde

Thema: Wir sagen Danke dafür, wer und wie wir sind

Vorbereitung: siehe Stunde 1

Einstieg:



M 1 (TX) **Danke, danke, danke! – Fantasiereise 6**

Das Holzperlenband aus Stunde 1 wird durch weitere Danksagungen verlängert.

M 2 (LN)

Danke für diesen guten Morgen

Hauptteil:



M 7 (AB)

Ich bin gut so, wie ich bin / Die SuS können auswählen, welche Aufgabe sie ausführen möchten.

Abschluss:

M 8 (SP)

Wir sagen Danke! – Spielplan und Ereigniskarten / Die SuS spielen das Spiel entweder zu zweit oder in Kleingruppen. Kommen sie mit ihrer Spielfigur auf ein Feld mit Sonne oder Herz, ziehen sie eine Ereigniskarte und führen die Aufgabe aus.

M 9 (VL)

Dankbarkeitstagebuch / Die SuS erhalten die Vorlage, die sie in den nächsten Tagen zu Hause befüllen dürfen.



Anleitung/Impulse zum Befüllen des Tagebuchs:

„Jeden Abend, bevor du schlafen gehst, überlegst du dir:

– Wie war mein Tag heute?

– Was war heute besonders schön/lustig/angenehm?

Bestimmt fallen dir dazu ein paar Dinge ein. Suche dir eine Sache oder Situation aus, für die du an diesem Tag besonders dankbar warst, und schreibe sie in eines der Felder.

Manchmal hast du bestimmt auch Tage, an denen es dir schwerfällt, etwas Gutes zu finden, weil der Tag richtig blöd war. Aber geh auch an so einem Tag auf die Suche nach einem Glücksmoment, und sei er noch so klein oder kurz gewesen. Du wirst merken, dass du dann viel glücklicher einschläfst.“



Die SuS können das Blatt an der gestrichelten Linie in der Mitte falten und die Vorderseite selbst gestalten (z. B. die Überschrift „Mein Dankbarkeitstagebuch“ einfügen und zusätzlich bemalen).

Benötigt:

1 große Karte, mehrere Holzperlen, 1 lange Schnur, Entspannungsmusik, 1 Spielfigur pro Kind, 1 Würfel pro Paar/Gruppe

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Dankbarkeit macht uns glücklich

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)

