

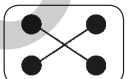
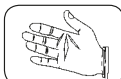
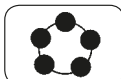
## Teil 3.8: Gewissen und Moral

## 3.8.7 Dankbarkeit macht und bringt Freude

**Kompetenzen und Unterrichtsinhalte:**

Die Schüler sollen

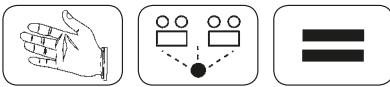

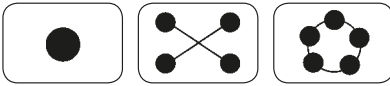
- ausgehend von verschiedenen Situationen typische Merkmale von „Dankbarkeit“ herausarbeiten (positiv, Reaktion auf immaterielle oder materielle Zuwendung oder auch universal, ...),
- Gründe nachvollziehen, warum wenig/kein Dank empfunden oder ausgedrückt wird (u.a. auch Dankeschuld), diese kritisch diskutieren und in verschiedenen Situationen selbst Stellung beziehen, ob gedankt wird oder nicht,
- die Wirkung von empfangener und empfundener Dankbarkeit für die Betroffenen und ihre Mitmenschen analysieren (Wertschätzung, Höflichkeit, positive Verhaltensänderungen, Kauffreude, Wohlbefinden, ...) und diskutieren,
- anhand verschiedener Dankbarkeitsübungen selbst bewusst Erfahrungen sammeln mit einer dankbareren Haltung und diese reflektieren,
- sich anhand von verschiedenen Zusatzaufgaben mit weiteren Aspekten rund ums Thema „Dankbarkeit“ („Danke“ in anderen Sprachen, Dank ausdrücken, Symbole für Dankbarkeit, Dankesgebete in verschiedenen Religionen, Dankeskarten, ...) spielend, gestaltend, lesend, recherchierend, schreibend etc. auseinandersetzen.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Inhalte und Materialien (M)
<p><b>1. und 2. Stunde: Menschen bedanken sich</b></p> <p>Die Schüler bilden Gruppen (acht Gruppen – acht Situationen) und erhalten je eine Situation mit dem Auftrag, den Text erst selbst zu lesen und ihn dann vorzulesen oder zu inszenieren.</p> <p>Nach der Präsentation wird besprochen, was alle Situationen gemeinsam haben und die Leerstelle am Ende der jeweiligen Situation („und ...“) wird gefüllt. Vermutlich wurde das Danken schon zuvor von den Schülern in die Szenen mit eingebaut.</p> <p>Um dem Wesen der Dankbarkeit genauer auf die Spur zu kommen, bearbeiten die Schüler die Aufgaben 4 und 5 von M1b.</p> <p>Nach dem stichwortartigen Definieren von „Dankbarkeit“ werden die Ergebnisse mit den Erläuterungen von M1c verglichen.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>In den acht Situationen geht es jeweils um Menschen, die sich bedanken. Die Situations-schilderungen enden immer mit „und ...“, denn es könnte ein „Danke“ folgen. Dieses bleibt aber bewusst ausgespart und soll von den Schülern aus dem Zusammenhang erschlossen werden.</p> <p><u>Lösungsvorschläge zu M1b, Arbeitsauftrag 4:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Trifft zu: Es geht stets um positive Gefühle.</li> <li>b) Trifft nicht zu: Genannt werden sowohl materielle als auch immaterielle Zuwendungen.</li> <li>c) Trifft nicht zu: Die Reaktionen sind nicht identisch.</li> <li>d) Trifft nicht zu: Es wurde teils deshalb etwas gegeben, weil darum gebeten wurde, teils aber auch aus anderen Motiven.</li> <li>e) Trifft zu: Das Danken erfolgte aus freien Stücken – zumindest ist den Situationen nichts anderes zu entnehmen.</li> </ol> <p>→ <b>Arbeitsblätter 3.8.7/M1a und b*</b> → <b>Texte 3.8.7/M1c**</b></p>

## 3.8.7

## Dankbarkeit

## Teil 3.8: Gewissen und Moral

<p><b>Zusatzaufgaben zur Differenzierung</b></p> <p>Die Zusatzaufgaben können – je nach Lern-tempo, Themenschwerpunkten, Leistungs-niveau, zeitlichem Rahmen etc. – innerhalb der Einheit für Stillarbeit, Spiel o. Ä. oder als Hausaufgabe eingesetzt werden. Angeboten werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meine Erfahrungen mit und Vorstellungen von Dankbarkeit</li> <li>• „Danke“ in verschiedenen Sprachen</li> <li>• Verschiedene Möglichkeiten, Dank auszu-drücken</li> <li>• Symbole für Dankbarkeit</li> <li>• Rund ums Danken</li> </ul>	 <p><b>Lösungen zu M1e, Arbeitsauftrag 1:</b> 1p); 2o); 3n); 4m); 5l); 6k); 7j); 8i); 9h); 10g); 11f); 12e); 13d); 14c); 15b); 16a)</p> <p>→ <b>Arbeitsblätter 3.8.7/M1d bis h*/**</b></p>
<p><b>3. Stunde: Universale Dankbarkeit</b></p> <p>Das Gedicht bietet sich als Einstieg an (z. B. auf Folie kopiert und über den Overheadprojektor präsentiert). Die Schüler äußern sich und ziehen dann Vergleiche: Inwiefern unterscheidet sich diese Form des Dankens von der in den Situationen aus den Stunden zuvor?</p> <p>Nach dem Lesen des Textes über „universale Dankbarkeit“ sollen die Schüler selbst einen solchen Blick entwickeln und festigen: Sie kreuzen an (M2b) oder notieren selbst in einem „Dankbarkeits-Abc“ (M2c), wofür sie (in-)direkt dankbar sein können.</p> <p>In einer abschließenden Gesprächsrunde werden die Ergebnisse ausgetauscht, wobei der Schwerpunkt auf den Zusammenhängen liegen sollte (Arbeitsauftrag 6).</p>	 <p>Dankbarkeit ist ein positives Gefühl oder eine Haltung in Anerkennung einer materiellen oder immateriellen Zuwendung, die man erhalten hat oder erhalten wird. Dieses Verständnis von Dankbarkeit setzt voraus, dass es eine Zuwendung gibt: Jemand gibt etwas – das Danken ist also eine Reaktion.</p> <p>Zur universalen Dankbarkeit: Diese Haltung ist im Grunde genau dieselbe – man bekommt etwas und reagiert darauf mit Dank. Nur: Es wird wahrgenommen, dass es i m m e r eine Ursache gibt (niemand ist die Ursache seiner selbst, in letzter Instanz auch nicht der eigenen Freude). Es geht also vielmehr um innere erwiderte Freude/Dankbarkeit, der keine direkte Zuwendung/Ursache vorausgeht, wohl aber ein Bewusstsein für die wohlthuenden Seiten des Daseins und die Ursachenketten.</p> <p>→ <b>Texte 3.8.7/M2a***</b> → <b>Arbeitsblätter 3.8.7/M2b und c**</b></p>
<p><b>4. und 5. Stunde: Gründe für Undankbarkeit</b></p> <p>Nun geht es darum, dass Danken nicht selbstverständlich ist, also um die Frage, welche</p>	 <p>Mögliche Gründe, nicht zu danken oder gar undankbar zu sein: Man fühlt sich im Recht,</p>

## Teil 3.8: Gewissen und Moral

Gründe es dafür geben kann, dass Menschen nicht danken oder gar undankbar sind. In Einzelarbeit kreuzen die Schüler hierzu aus einer Auswahl von M3a Aussagen an, die für sie als mögliche Gründe vorstellbar sind (sie können auch weitere Gründe anführen). Im Anschluss berichten sie über eigene Erfahrungen und nehmen hierbei Bezug zu den Aussagen.

Nun werden fünf Gruppen gebildet; jede Gruppe erhält drei Kärtchen. Die Schüler lesen die Situationen und diskutieren darüber, ob und – wenn ja – unter welchen Voraussetzungen sie sich bedanken würden.

Nach dem Präsentieren der Ergebnisse kommen die Schüler im Sitzkreis zusammen. Anhand der Thesen von M3c sind sie aufgefordert, zu diskutieren und Stellung zu beziehen: „Wie viel Dankbarkeit ist nötig für ein zufriedenes Leben?“

hat Anspruch auf eine Zuwendung; Faulheit; Vergesslichkeit; keine Notwendigkeit aufgrund von wohligem Vertrauen mit dem Wohltäter; kein Bewusstsein darüber, dass es etwas zu bedanken gibt; Selbstverständlichkeit, etwas annehmen zu dürfen; die Zuwendung war nicht mit Aufwand verbunden; das Gefühl von Minderwertigkeit; das Gegebene war nicht erwünscht (vgl. Dankesschuld).

Bei den Situationen für die Gruppenarbeit handelt es sich um alltägliche, z. B.: „Ihr sitzt im Bus, euer Sitznachbar – ein Unbekannter – sagt: ‚Gesundheit!‘. Bedankt ihr euch oder nicht? Unter welchen Voraussetzungen eher ja oder eher nein?“

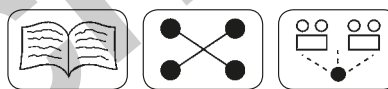
→ **Arbeitsblätter 3.8.7/M3a bis c\***

### 6. und 7. Stunde: Was Dankbarkeit bewirken kann

Das Experiment von M4a wird den Schülern zur Einstimmung vorgestellt, und zwar in drei Schritten, die jeweils durch eine „Mitdenkpause“ unterbrochen werden. Die erste Pause erfolgt nach „... wurde das Schild durch dieses ersetzt“, die zweite vor Bekanntgabe der Ergebnisse des Experiments. Die Schüler sollen selbst vermuten, wie der Text geändert wurde und was diese Änderung bewirkt hat.

Anschließend berichten die Schüler darüber, wie sie selbst fühlen und denken, wenn ihnen gedankt wird; eine Hilfe dafür bietet Arbeitsauftrag 3 von M4a.

Im Anschluss geht es darum, nach Beispielen für eine dankende Ansprache in unserem Alltag zu suchen (z. B. „Vielen Dank für Ihren Besuch!“). In Gruppen recherchieren die Schüler (Internet, Restaurants, Geschäfte, ...) und stellen abschließend ihre Ergebnisse vor. Je nach Zeit und Interessenschwerpunkten bietet sich auch die Aufgabe zur Wahl an: Hier können Hinweisschilder aus der Schule so umformuliert werden, dass die Adressaten höflicher und mit Dank angesprochen werden (analog zum Eingangsexperiment).



Das Experiment zeigt, dass das Empfangen von Dankbarkeit (eine höfliche, bittende und dankende Ansprache) eher zu positiven Verhaltensänderungen führt als Verbote, Strafandrohungen o.Ä. Worte wie „Vielen Dank für Ihren Besuch/Ihren Einkauf/Ihren ...“ auf Kassensbons, an Türen, im Internet, im Fernsehen, im Radio, in öffentlichen Verkehrsmitteln etc. – ob geschrieben oder gesprochen – bewirken eher, dass jemand erneut kommt/kauft/zuhört oder zuschaut.

Im Schulleben könnte dies z. B. so umgesetzt werden (Aufgabe zur Wahl):

- Bitte schließt die Fenster, wenn ihr den Raum verlasst – vielen Dank!
- Danke, dass ihr das Licht ausschaltet!
- Wir sind dankbar, wenn ihr die Bilder an den Wänden hängen lasst und keine Reißzwecken entfernt!
- Danke für eine umweltfreundliche Müllentsorgung!
- Ihr schaltet eure Mobiltelefone aus, wir sagen „Danke!“.

→ **Arbeitsblätter 3.8.7/M4a bis c\***

## 3.8.7

## Dankbarkeit

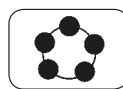
## Teil 3.8: Gewissen und Moral

**8. Stunde:****Dankbarkeit schafft Wohlbefinden**

Die Situation von Jonas wird vorgestellt/vorgelesen und die Schüler äußern zunächst ihre Gedanken und Gefühle.

Anhand von Arbeitsauftrag 2 wird der Fokus auf eine Haltung gelenkt, die von Dankbarkeit gekennzeichnet ist. Die Schüler sind hier aufgefordert, mögliche Wirkung und Folgen für die Betroffenen und die Menschen drumherum zu vermuten.

Der Text von M5b „Empirische Ergebnisse: Der Zusammenhang mit dem Wohlbefinden“ wird anschließend gelesen und dient als eine Art Ergebnissicherung für die zuvor genannten Vermutungen. Abschließend sind die Schüler gefragt, ob und wie sie es erleben und empfinden, wenn sie mit einer dankbareren Haltung durchs Leben gehen.



Zum Beispiel von Jonas: Wenn Jonas mit einem Gefühl/einer Haltung von Dankbarkeit auf die Situation reagiert, dann kommt Aussage c) dem am nächsten: Er nimmt das Gute wahr, freut sich über die Einladung und die verbrachte Zeit, er sieht im Verhalten der Eltern verantwortungsvolle Sorge. Er wirkt dadurch entspannter und zufriedener und auch andere Betroffene, wie die Partygäste und seine Eltern, erleben durch Jonas' Haltung eher Wohlbefinden.

In der Positiven Psychologie zeigen viele Studien einen Zusammenhang zwischen Dankbarkeit und Wohlbefinden (mehr Frustrationstoleranz, weniger Vermeiden und Verdrängen, gute Bewältigungsstrategien bei Konflikten, besserer Schlaf, ...).

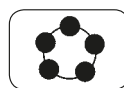
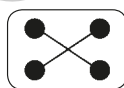
→ **Arbeitsblatt 3.8.7/M5a\***

→ **Text 3.8.7/M5b\*\***

**9. Stunde:****Dankbarkeit trainieren**

Wenn das Empfangen und Empfinden von Dankbarkeit – wie in den vorherigen Stunden gezeigt – solche positiven Wirkungen haben kann, liegt es nahe, über das Üben/Trainieren von Dankbarkeit zu sprechen – denn wenn es so einfach und selbstverständlich wäre, würde diese Haltung wohl weiter verbreitet sein.

Die fünf vorgestellten Übungen können an fünf Gruppen verteilt werden: zum Lesen, beispielhaft Vorführen und Präsentieren (weitere Übungen sind im Internet zu finden). Jeder Schüler wählt eine Übung aus, die bewusst in einem bestimmten Zeitraum umgesetzt werden soll. Es folgt dann eine kritische Reflexion über die gemachten Erfahrungen.



Zu den Übungen:

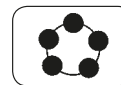
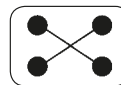
- Dankbarkeitsbesuch
- Dankbarkeitstagebuch
- Jeden Tag eine gute Tat
- Zehn Erbsen in der Hosentasche
- Naikan-Selbstbeobachtung:  
„Naikan“ bedeutet wörtlich: „nach innen schauen“; diese Technik wurde ursprünglich von dem Japaner Ishin Yoshimoto (1916–1988) entwickelt und beruht auf Selbstprüfung. Die Wurzeln liegen in bestimmten Vorstellungen und Prinzipien des „Reinen-Land“-Buddhismus.

→ **Texte 3.8.7/M6a und b\*\***

## Teil 3.8: Gewissen und Moral

**10. und 11. Stunde:  
Dankesschuld**

Nach den einleitenden Sätzen von M7a sind die Schüler zunächst aufgefordert, unguete Gefühle im Zusammenhang mit Dank zu äußern. Der Begriff „Dankesschuld“ kann an dieser Stelle fallen und erläutert werden. In Gruppen (vier Gruppen – vier Fälle) setzen die Schüler sich dann mit Situationen auseinander, in denen Betroffene Danken als Pflicht, Schuld, Bürde, ... als ungut, unangebracht, unangenehm empfinden. Anhand der Arbeitsaufträge 2 bis 4 analysieren sie Motive, Geber und Nehmer sowie Reaktionen und bewerten aus ihrer Sicht das beschriebene Verhalten. Je nach zeitlichem Rahmen und Schwerpunkten erfolgt eine vertiefte Auseinandersetzung mit Dankesschuld. Hier stehen Aufgaben zur Wahl zur Verfügung: Die Schüler können ausgehend von Texten oder Thesen diskutieren, Geschichten schreiben, Comics zeichnen, Kurzfilme drehen u.v.m.



Zu den Fällen:

- Verena erhält als Überraschungsgeschenk eine Waschmaschine von ihrem Nachbarn, einem älteren Herrn. Sie empfindet es als unangemessen – die beiden stehen sich nicht wirklich nah, das Geschenk ist zu teuer.
- Der Jugendliche Jerome bekommt von seiner Freundin eine 300 Euro teure Jacke zum Geburtstag – ein viel zu teures Geschenk, es beschämt ihn.
- Ellen bekommt von einem Arbeitskollegen, den sie kaum kennt, Pralinen und Theaterkarten geschenkt. Sie empfindet es als aufdringlich – er kennt sie nur flüchtig und geht für ihren Geschmack zu schnell und distanzlos vor.
- Von dem Flüchtlingsjungen Karim wird Dankbarkeit erwartet – dafür, dass er in Deutschland sein darf: Eine unbekannte Frau erwartet rücksichtsvolles Verhalten im Bus und weist ihn auf seine Schuld/Pflicht hin, sich aus Dank zurückzunehmen. Karim fühlt sich dadurch „ausgebremst“.

→ **Texte 3.8.7/M7a bis d\***

**Tipp:****Bücher:**

- Krech, Gregg: Die Kraft der Dankbarkeit. Das Praxisbuch für innere Zufriedenheit, Knauer MensSana, München 2007
- Seligman, Martin: Flourish – Wie Menschen aufblühen. Die positive Psychologie des gelingenden Lebens, Kösel, München 2012
- Stöckl, Barbara: Wofür soll ich dankbar sein? Ecowin, Salzburg 2012
- Vopel, Klaus V.: Dankbarkeit und positive Emotionen. Übungen und Rituale für Gruppen und Einzelne, Iskopress, Salzhausen 2011

**Internet:**

- <http://dankbar-leben.org/>
- <http://www.naikan.de/>
- <http://gratefulness.org/>

**Autorin:** Kristina Maiwald, geb. 1969, studierte Kunst, Deutsch und Englisch für das Lehramt an Realschulen. Zurzeit unterrichtet sie die Fächer Ethik, Kunst, Deutsch und Englisch in Braunschweig. Neben einem Lehrauftrag an der FH Braunschweig/Wolfenbüttel ist sie als freie Autorin für verschiedene Schulbuchverlage tätig und gibt die Ideenbörse Ethik Sekundarstufe I heraus.



## Teil 3.8: Gewissen und Moral

## Menschen bedanken sich

## Arbeitsaufträge:

1. Bildet Gruppen und lest/spielt eure Situation vor.
2. Vergleicht die Situationen miteinander. Was ist allen gemeinsam?
3. Was könnte nach dem „und“ folgen? Macht Vorschläge.



<p>Die Schüler der Klasse 4a überreichen ihrer Klassenlehrerin Frau Lehmann zum Abschied von der gemeinsamen Schulzeit ein Geschenk und ...</p>	<p>Familie Jäger hat Gäste zum Abendessen eingeladen. Die Gäste kommen freudig zur Tür herein, bringen Wein und Blumen mit und ...</p>
<p>Svea hält einer Nachbarin aus ihrem Wohnhaus die Tür auf. Die Nachbarin hat nämlich viele Einkaufstüten in der Hand. Sie lächelt und ...</p>	<p>Joe fragt einen Angestellten im Supermarkt, wo er Taschentücher finden kann. Der Angestellte erklärt ihm, in welchem Gang er schauen soll. Joe nickt und ...</p>
<p>Der herzkranke Herr Brome wird bei einem Theaterbesuch ohnmächtig. Ein anwesender Arzt hilft sofort. Herr Brome muss wiederbelebt werden, was dem Arzt auch gelingt. Später atmet Herr Brome erleichtert auf und ...</p>	<p>Ted schenkt seiner Freundin Franzi zum Zweijährigen ihrer Beziehung einen goldenen Ring.</p> <p>Franzi öffnet das Geschenk, strahlt, umarmt Ted und ...</p>
<p>Henny bringt ihrer kranken Klassenkameradin Maja Arbeitsblätter aus der Schule vorbei. Majas Mutter nimmt sie entgegen und ...</p>	<p>Leon bittet seinen Kumpel Max, ihm 2 Euro zu leihen. Max gibt ihm das Geld. Leon klopf Max zufrieden auf die Schulter und ...</p>

## Teil 3.8: Gewissen und Moral

## Dankbarkeit ist ...

Die Dankbarkeit ist ein sekundärer Genuss, der einen primären verlängert: gleichsam ein Echo der Freude auf die empfundene Freude, ein Glück mehr für ein Mehr an Glück.

*(aus: André Comte-Sponville: Ermutigung zum unzeitgemäßen Leben. Ein kleines Brevier der Tugenden und Werte, deutsche Übersetzung von Josef Winiger, Nicola Volland, Una Pfau, Copyright © 1995 Presses Universitaires de France, Paris; 1996 Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg)*

Dankbarkeit ist ein positives Gefühl oder eine Haltung in Anerkennung einer materiellen oder immateriellen Zuwendung, die man erhalten hat oder erhalten wird. Man kann dem Göttlichen, den Menschen oder sogar dem Sein gegenüber dankbar sein oder allen zugleich.

*(aus: <https://de.wikipedia.org/wiki/Dankbarkeit>)*

Was gibt die Dankbarkeit? Sie gibt sich selbst: gleichsam als Echo der Freude, wodurch sie Liebe ist, wodurch sie Teilnahme ist, wodurch sie ein Geschenk ist. Sie ist Vergnügen für Vergnügen, Glück für Glück, Dankbarkeit für Großherzigkeit.

*(aus: André Comte-Sponville: Ermutigung zum unzeitgemäßen Leben. Ein kleines Brevier der Tugenden und Werte, deutsche Übersetzung von Josef Winiger, Nicola Volland, Una Pfau, Copyright © 1995 Presses Universitaires de France, Paris; 1996 Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg)*

Dankbarkeit ist das Gedächtnis des Herzens.

*(Jean-Baptiste Massillon)*

Dankbarkeit ist Schenken, Dankbarkeit ist Teilen, Dankbarkeit ist Liebe: eine Freude, von der Vorstellung ihrer Ursache begleitet, wenn diese Ursache die Großherzigkeit des anderen, sein Mut oder seine Liebe ist. Erwiderte Freude: erwiderte Liebe.

*(aus: André Comte-Sponville: Ermutigung zum unzeitgemäßen Leben. Ein kleines Brevier der Tugenden und Werte, deutsche Übersetzung von Josef Winiger, Nicola Volland, Una Pfau, Copyright © 1995 Presses Universitaires de France, Paris; 1996 Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg)*

**Teil 3.8: Gewissen und Moral****Zusatzaufgabe:****Meine Erfahrungen mit und Vorstellungen von Dankbarkeit****Arbeitsaufträge:**

1. Bildet Zweiertteams oder kleine Gruppen.
2. Erzählt euch gegenseitig über eure Erfahrungen mit und Vorstellungen von Dankbarkeit. Nutzt dafür Satzanfänge, die euch ansprechen.



a) In diesen Situationen sage ich meistens „Danke“ ...

b) Wenn ich das tue, erwarte ich eigentlich ein „Danke“ ...

c) Wenn jemand sich bei mir bedankt, fühle ich mich ...

d) Ich sage nicht „Danke“, obwohl mir jemand Gutes tut, ...

e) Wenn ich jemandem „Danke“ sage, bewirke ich beim anderen ...

f) Als ich klein war, erinnerten mich meine Eltern oft daran, „Danke“ zu sagen, wenn ...

g) Wenn ich jemandem danke, zeige ich es, indem ich ...

h) Ich war schon gekränkt, weil ich mir ein „Danke“ gewünscht hätte, es aber nicht kam, als ...

(Abb.: © mh90photo – fotolia.com)



**Teil 3.8: Gewissen und Moral**

Es geht nun um die innere erwiderte Freude, die empfundene Dankbarkeit, der keine direkte Wohltat oder Zuwendung, keine offensichtliche Ursache vorausgeht. Diese Haltung entspringt einem freudigen Bewusstsein: Dankbarkeit über das Dasein, das Leben, die schönen, oft kleinen Dinge, die einen umgeben, die einem gute Dienste leisten, die nicht selbstverständlich sind, die einen freudig und zufrieden stimmen, die einem – einfach so – geschenkt werden.

5. *Seid aufmerksam und werdet euch bewusst über Dinge in eurem Leben, die euch „geschenkt“ werden, die euch tragen, Kraft geben, etwas erst möglich machen, was euch wichtig ist. Was könnte das sein? Kreuzt an:*

- sauberes Trinkwasser, immer verfügbar
- Frieden, kein Krieg
- meine Schuhe
- Vogelgesang
- meine Zunge, denn ich kann Geschmack empfinden
- meine Hände, sie können streicheln, einen Ball halten, Gitarre spielen
- meine Gesundheit, ich muss nicht im Bett liegen und habe keine Schmerzen
- frische Luft
- die Menschen, die daran beteiligt waren, dass ich morgens Müsli essen kann (die Bauern, Ernährungswissenschaftler, LKW-Fahrer, Verkäufer, meine Eltern, ...)
- meine Freunde
- Kakaobohnenpflücker, denn ich liebe Schokolade
- Regen, er lässt die Pflanzen in unserem Garten wachsen
- Journalisten, die uns Nachrichten bringen
- mein Haar ist gut so, wie es ist, ich muss nichts machen

6. *Berichtet darüber, was euch persönlich universal dankbar macht und welche Zusammenhänge es vielleicht gibt zwischen eurer inneren Freude und den Dingen.*

7. *Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede gibt es, wenn ihr eure Ergebnisse vergleicht?*



**Teil 3.8: Gewissen und Moral**

**Mein persönliches Dankbarkeits-Abc**

Dankbarkeit ist die Erkenntnis, dass das Leben in all seinen Erscheinungsformen ein Geschenk ist.

*Henri J. M. Nouwem (1932–1996), niederländischer Priester und Psychologe*

A \_\_\_\_\_

B \_\_\_\_\_

C, D \_\_\_\_\_

E \_\_\_\_\_

F \_\_\_\_\_

G \_\_\_\_\_

H \_\_\_\_\_

I, J \_\_\_\_\_

K \_\_\_\_\_

L \_\_\_\_\_

M \_\_\_\_\_

M \_\_\_\_\_

O, P \_\_\_\_\_

Q, R \_\_\_\_\_

S \_\_\_\_\_

T \_\_\_\_\_

U, V \_\_\_\_\_

W \_\_\_\_\_

X, Y, Z \_\_\_\_\_

VORSCHAU



## Teil 3.8: Gewissen und Moral

2. Welche der Gründe, nicht zu danken, habt ihr selbst schon erlebt? Wo, wann, mit wem?  
Wie war das für euch und für den anderen? Berichtet darüber.
3. Bildet Gruppen und stellt euch folgende Situationen vor: Bedankt ihr euch oder nicht?  
Unter welchen Voraussetzungen eher ja oder eher nein?



Ihr niest im Bus, euer Sitznachbar – ein Unbekannter – sagt: „Gesundheit“ ...	Eure Mutter hat euer Lieblingsessen gekocht ...	Ihr wollt eine Gartenparty machen. Die Sonne scheint, kein Regen in Sicht ...
Jemand möchte euch ein tolles, aber geklautes Fahrrad für sehr wenig Geld verkaufen ...	Ihr steht genau zwischen zwei Zensuren, der Lehrer gibt euch die bessere ...	Ein Freund gibt euch ein Eis aus ...
Ihr bekommt einen Liebesbrief von jemandem, den ihr überhaupt nicht mögt ...	Die Kassiererin im Supermarkt gibt euch das Rückgeld und sagt: „Bitte schön!“ ...	Ihr habt Geburtstag und die Klasse singt euch ein Ständchen ...
Eure Eltern schenken euch ein gebrauchtes, älteres Handy, obwohl ihr euch ein modernes, neues gewünscht habt ...	Ihr steht im Bus, da bietet euch jemand einen frei gewordenen Platz an ...	Der Zahnarzt hat bei euch Karies behandelt und es hat nicht wehgetan ...
Normalerweise fahrt ihr mit dem Rad zur Schule. Da es stark regnet, fährt euch euer Vater mit dem Auto ...	Die Lehrerin gibt euch Zusatzmaterial zum Üben für die Arbeit ...	Ihr steht in der Supermarktschlange und habt nur einen Artikel. Jemand lässt euch vor ...



**Dankbarkeit schafft Wohlbefinden**

Jonas ist auf einer Party eingeladen. Die Stimmung ist toll, er hat Spaß und lernt neue Leute kennen. Seine Eltern möchten, dass er keinen Alkohol trinkt und dass er um 22.30 Uhr zu Hause ist. Die meisten Gäste dürfen viel länger bleiben, obwohl sie auch nicht älter sind als er.



(Abb.: © fotomek – fotolia.com)

**Arbeitsaufträge:**

1. Was könnte Jonas wohl denken und fühlen?
2. Lest verschiedene Möglichkeiten und wählt aus, was ihr am ehesten und am wenigsten nachvollziehen könnt. Begründet eure Wahl.

- a) Ich riskiere lieber Streit und halte mich nicht daran, was meine Eltern wollen. Ich bleibe hier länger und trinke auch etwas, ich bin Teenager, das gehört dazu.
- b) Ich würde so gern länger bleiben. Mist – jetzt habe ich schlechte Laune und werde sie an meinen Eltern auslassen.
- c) Ich bin eingeladen worden, ich hatte viel Spaß – wie schön. Irgendwann werde ich selbst entscheiden können. Meine Eltern sind in Sorge um mich, weil sie mich lieb haben, das verstehe ich.
- d) Ich rufe meine Eltern an und versuche sie zu überreden, dass ich länger bleiben kann. Um sie zu überzeugen, werde ich lügen, den Alkohol verschweigen ... Falls sie sich nicht überreden lassen, werde ich stinkig!
- e) Ich mache, was meine Eltern sagen, auch wenn ich innerlich platze vor Wut. Ich sitze am kürzeren Hebel. Aber eines Tages werde ich abhauen ... und machen, was ich will!

3. Welche Gedanken/Gefühle entsprechen am ehesten einer dankbaren Haltung?
4. Welche Wirkung kann es haben, wenn jemand eine dankbare Haltung einnimmt? Denkt dabei an die Folgen für den Betroffenen und die Menschen in seiner Umgebung.

## Teil 3.8: Gewissen und Moral

**Die teure Jacke von Leslie**

Leslie und Jerome sind seit zwei Monaten ein Paar. Sie gehen beide in die 10. Klasse, aber auf verschiedene Schulen.

Jeromes Geburtstag naht und Leslie möchte ihm eine besondere Freude bereiten. Sie weiß, dass er Wert auf gute Kleidung legt. Als die beiden kürzlich zusammen in der Stadt waren, hat er ganz lang mit einer Jacke geliebäugelt, die er sich aber überhaupt nicht leisten kann. Für Leslie ist Geld kein Problem, denn ihre Eltern sind sehr wohlhabend und sie bekommt so ziemlich alles, was sie braucht und möchte.

Leslie kauft die Jacke – für 300 Euro –, packt sie hübsch ein und überreicht sie mit einem erwartungsvollen Lächeln ihrem Schatz Jerome zum Geburtstag. Dieser traut seinen Augen nicht, als er das Geschenk öffnet. Aber in seinen Augen ist weniger Freude als vielmehr Schreck zu erkennen. „Äh, ja, das ist ja die Jacke, die ...“, stammelt er ...

**Theaterkarten und Pralinen – von einem Unbekannten**

Ellen arbeitet seit gut einem halben Jahr als Sekretärin in einer Firma. Mit ein paar Kollegen hat sie schon ein recht freundschaftliches Verhältnis: Sie essen zusammen zu Mittag und erzählen sich auch ein wenig über Privates.

Als Ellen eines Morgens an ihren Arbeitsplatz kommt, entdeckt sie ein Geschenk auf dem Schreibtisch: zwei Theaterkarten für ein Konzert und eine Schachtel Pralinen. Im beigelegten Umschlag ist ein kleiner Zettel: „Kommst du mit? Alex“

Ellen ist perplex. Damit hat sie überhaupt nicht gerechnet. Sie überlegt: „Wer ist Alex?“ Während sie anfängt, Unterlagen auf ihrem Tisch zu ordnen, grübelt sie und es fällt ihr ein, dass ein gewisser Alex aus der Abteilung Buchhaltung gestern Mittag in der Kantine dabei war – nur hatte sie ihm kaum Beachtung geschenkt und ihn schon wieder vergessen. „Warum schenkt er mir etwas? Ich habe mit dem doch noch nie ein Wort gewechselt ...“, denkt sich Ellen und steckt die Karten und die Pralinen schnell in die Schublade, denn sie möchte nicht, dass das jemand mitbekommt ...

## Teil 3.8: Gewissen und Moral

Dankbarkeit ist eine Schuld, die üblicherweise immer mehr anwächst – wie bei Erpressungen: Je mehr du bezahlst, desto mehr wird von dir verlangt.

*Mark Twain*

Wer sich dem Dank entzieht, der erniedrigt den Beschenkten.

*Franz Grillparzer*

- Bildet Gruppen und diskutiert folgende Thesen.
- Wählt eine These aus, die euch besonders oder gar nicht gefällt, und nehmt dazu Stellung.

- a) Wenn man jemandem etwas schenkt oder Gutes tut, ist es schon wichtig, Dank dafür zu erhalten. Bleibt der Dank aus, ist der „Wohltäter“ beleidigt und wird zukünftig vermutlich nicht mehr so großzügig sein, da es ihm verleidet wurde. Das wäre doch schade.
- b) Wer jemandem etwas schenkt oder Gutes tut, sollte das aus freien Stücken tun – ohne jegliche Erwartung. Wer seine Wohltaten davon abhängig macht, ob ihm gedankt wird, handelt im Grunde nur egoistisch, um sich wichtig zu machen oder um beliebt zu sein, aber nicht, um anderen Freude zu bereiten.
- c) Es kann erdrückend sein, etwas zu bekommen, das man gar nicht will oder von jemandem, von dem man es nicht will. Das ist dann eher eine Last als eine Wohltat und das Gefühl der Schuld ist größer als das des Dankes. In solch einem Fall ist vielleicht ein „Nein, danke!“ eine freundliche, aber klare Alternative.
- d) Auch wenn man keine Lust dazu hat oder es sich eigentlich doof anfühlt, ist es doch ratsam, sich zu bedanken, wenn einem Gutes getan wurde. Das ist ein Akt der oberflächlichen Höflichkeit, eine Art Standard-Benimm-Regel, mit der man immer besser fährt. Der andere fühlt sich wertgeschätzt und man vermeidet Stress und Ärger.
- e) Es ist wichtig, ehrlich zu sein. Wenn man in Dankesschuld gerät, wenn man etwas bekommt, das einem unguete Gefühle bereitet, weil es unpassend, zu viel, ... ist, dann ist es für den anderen auch lehrreich, ihm die Wahrheit zu sagen und sich klar abzugrenzen. Das ist letztlich das Problem des anderen, er muss Verantwortung dafür übernehmen.