

## 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. Die Dankbarkeit im eigenen Körper zu spüren sowie Gemeinschaftsprojekte zu gestalten.

---

### KOMPETENZPROFIL

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

---

## Danke, danke, danke! – Fantasiereisen

### Fantasiereise 1

Setze dich bequem hin und schließe deine Augen. Atme tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Atme nun ganz viel gute Laune durch die Nase ein und alles, was dir schlechte Laune bereitet, kräftig durch den Mund wieder aus. Wiederhole dies ein paarmal. Du darfst beim Einatmen auch gelächeln. Atme wieder normal weiter. Spüre, wie du immer entspannter wirst.

Stell dir vor, du bist an deinem Lieblingsplatz. Wo ist er? Was sieht es dort aus? Was hörst du an diesem Platz? Wie riecht es dort? Ist jemand bei dir oder bist du allein? Du fühlst dich an deinem Lieblingsplatz so richtig wohl. Du spürst, wie sich ein angenehmes Kribbeln in deinem Körper ausbreitet. Dein Mund formt sich zu einem Lächeln und dir wird ganz warm ums Herz. Wann hast du dich zuletzt so richtig wohl gefühlt? Denke oder sage nun leise zu dir selbst: „Danke, danke, danke!“

Mit diesem Lächeln im Gesicht darfst du nun langsam die Augen öffnen und ins Klassenzimmer zurückkehren. Spürst du das Gefühl von Dankbarkeit und Glück?

### Fantasiereise 2

(Einleitung siehe erster Absatz bei Fantasiereise 1)

Stell dir vor, wie du im grünen Gras mitten auf einer wunderschönen Blumenwiese sitzt. Du schaust nach oben in den Himmel. Plötzlich merkst du, wie du mit deinem ganzen Körper nach oben gezogen wirst. Du hebst ab und landest sanft auf einer großen, weichen Wolke. Von hier aus kannst du alles auf der Erde sehen: Bäume, Wiesen, Felder, Seen, Flüsse, Berge ... die wunderschöne Natur. Du siehst auch viele Tiere und lachende Menschen. Das zaubert dir selbst ein Lächeln ins Gesicht. Du freust dich über alles, was du da unten sehen kannst. Denke oder sage leise zu dir selbst: „Danke, danke, danke!“

(Abschluss siehe Fantasiereise 1)

## Dankbarkeitsherzen

M 3

DANKE

für: \_\_\_\_\_

von: \_\_\_\_\_

Dafür möchte ich dir DANKE sagen

DANKE

für: \_\_\_\_\_

von: \_\_\_\_\_

Dafür möchte ich dir DANKE sagen:

M 9

Mein Dankbarkeitstagebuch

Dafür bin ich heute dankbar:



Datum: \_\_\_\_\_

Dafür bin ich heute dankbar:



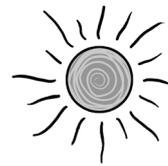
Datum: \_\_\_\_\_



Datum: \_\_\_\_\_



Datum: \_\_\_\_\_



Datum: \_\_\_\_\_



Datum: \_\_\_\_\_

VORANSICHT

# Mehr Materialien für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.  
Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- ✓ Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- ✓ Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- ✓ Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- ✓ Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- ✓ Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen



Testen Sie RAAbits Online  
14 Tage lang kostenlos!

[www.raabits.de](http://www.raabits.de)

