



LEITFADEN  
FÜR DIE FÄCHER GLÜCK,  
DEMOKRATIE & ZUKUNFT

Ein praxisnaher Leitfaden für  
Sozialpädagog:innen und Lehrkräfte  
im Ganztagsbetrieb an Grundschulen



Kreisjugendring Dachau

WIR

SIND EIN  
TEAM!



# LEITFADEN FÜR DIE FÄCHER GLÜCK, DEMOKRATIE & ZUKUNFT

Erstellt von: Kathrin Feldmann – 2026

# Vorwort

Gemeinsam gestalten wir eine Schule, in der Kinder wachsen, ihre innere Stärke entdecken und Vertrauen in sich selbst entwickeln können. Ein Ort, an dem sie mit Freude und Neugier die Welt erforschen, ihre Zukunft aktiv mitgestalten und sich als wertvollen Teil der Gemeinschaft erleben. So entsteht ein Raum, in dem Kinder nicht nur Wissen erwerben, sondern Selbstbewusstsein, Respekt und Begeisterung – Grundlagen für ein glückliches, selbstbestimmtes Leben und eine bessere Welt von morgen.

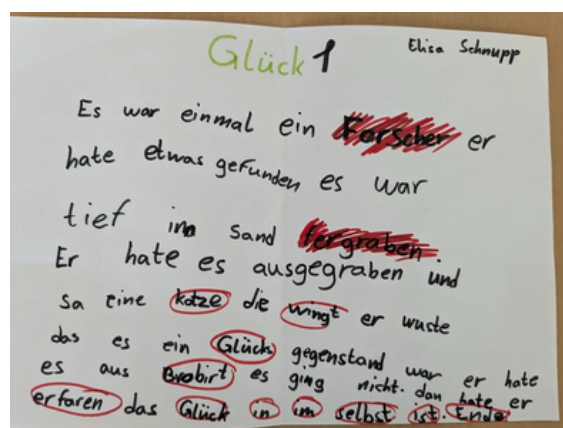
Die Qualität und der Erfolg eines Ganztagskonzepts stehen und fallen mit der Zusammenarbeit aller Beteiligten. Eine offene, vertrauensvolle und respektvolle Kommunikation auf Augenhöhe zwischen Sozialpädagog:innen, Klassenlehrkräften, der Direktorin und der gesamten Schulfamilie ist dabei unverzichtbar.

Nur wenn wir regelmäßig im Austausch stehen, Ideen teilen und Herausforderungen gemeinsam angehen, entsteht ein starkes Fundament, auf dem Kinder sich sicher, gefördert und gesehen fühlen.

## Wir sprechen miteinander über:

- Projekte, die wir durchführen,
- Beobachtungen zu einzelnen Kindern,
- besondere Situationen oder Auffälligkeiten,
- geplante Elterninformationen (Briefe, Aushänge, Mails)

Wichtig: Bevor Eltern informiert werden, stimmen wir uns im Team ab. Bei größeren Vorhaben und Ausflügen binden wir die Klassenlehrkraft, die Direktorin und Verantwortliche des KJR frühzeitig mit ein. So entsteht Transparenz, gemeinsame Verantwortung und ein unterstützendes Lernumfeld für alle Kinder.



# Einleitung

## Warum Glück und Demokratie in der Grundschule wichtig sind

*„Verknüpfungen im Gehirn entstehen nur dann, wenn wir etwas mit Begeisterung, Liebe und Freude tun.“ – Gerald Hüther*

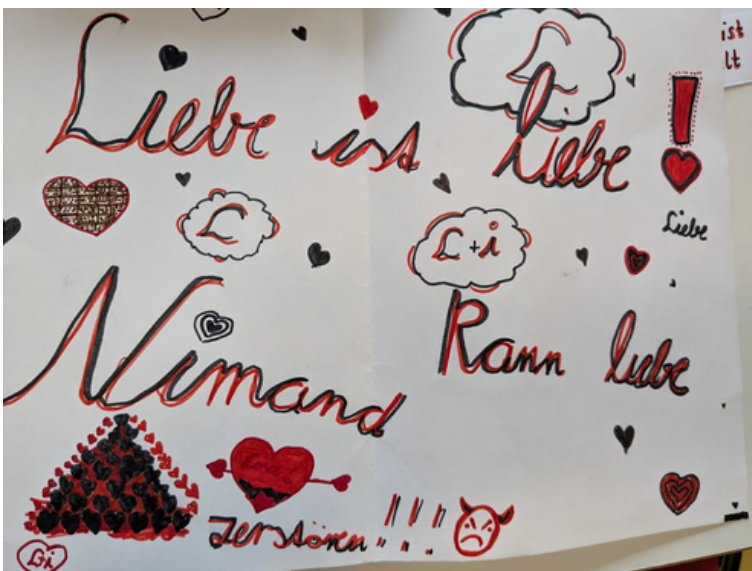
Kinder kommen mit einem natürlichen Drang auf die Welt, Neues zu entdecken. In den ersten Lebensjahren lernen sie rasant – getragen von Neugier, Begeisterung und Freude. Sobald jedoch die Schule beginnt, erleben viele Kinder, dass zu viele Vorgaben und starre Strukturen ihren Forschergeist hemmen.

Der Glücksunterricht setzt genau hier an: Er hilft, die ursprüngliche Begeisterung der Kinder zu bewahren oder neu zu entfachen.

Kinder erfahren, dass:

- sie etwas bewirken können,
- ihre Stimme zählt,
- und sie ihre Welt aktiv mitgestalten dürfen.

So entsteht ein Lernen, das nicht nur Wissen vermittelt, sondern Kinder stärkt und ihnen Orientierung gibt – für ein glückliches, selbstbestimmtes Leben.



# Teil 1: Glück

Der Bereich Glück bildet die Basis des Leitfadens. Kinder lernen hier:

- sich selbst besser wahrzunehmen,
- ihre Stärken zu erkennen,
- positive Emotionen zu fördern,
- und mit Herausforderungen umzugehen.

Das Ziel: Kinder sollen erfahren, dass ihr eigenes Glück in ihren Händen liegt – und dass sie auch zum Glück anderer beitragen können.

## Kapitel 1 – Ankommen und Gemeinschaft bilden

Der Übergang vom Kindergarten in die Grundschule ist für viele Kinder ein großer Schritt.

Alles ist neu: der Tagesablauf, die Räume, die Bezugspersonen und die Erwartungen. Viele Kinder fühlen sich in dieser Anfangsphase unsicher oder überfordert.

Der Glücksunterricht beginnt daher mit Übungen, die Sicherheit, Vertrauen und Zugehörigkeit schaffen. Diese Basis ist entscheidend, bevor die Kinder beginnen, Gefühle zu erforschen oder Verantwortung zu übernehmen.

### **Ziele:**

- Zugehörigkeit erleben
- Vertrauen gewinnen
- Sicherheit in der neuen Umgebung finden
- Erste Freundschaften knüpfen

## Übungen und Rituale für die Anfangszeit

### 1. Begrüßungsritual – „Schön, dass du da bist“

Jedes Kind wird morgens mit Namen begrüßt.

Dazu gibt es eine Geste oder Bewegung, die alle nachmachen (z. B. Winken, Händeklatschen, Daumen hoch).

- Der Name kann auch rhythmisch geklatscht werden.
- Ziel: Jedes Kind spürt: „Ich werde gesehen und gehört.“

### 2. Bodenbild – „Mein Platz in der Klasse“

In der Mitte des Kreises liegt ein buntes Tuch als Symbol für die Klassengemeinschaft. Jedes Kind legt einen kleinen Gegenstand hinein, der es selbst symbolisiert (z. B. Stein, Knopf, Buntstift).

Gesprächsimpulse:

- Was brauchst du, damit du dich hier wohlfühlst?
- Womit kannst du anderen helfen, sich wohlfühlen?



### 3. Partnerübung – „Ich vertraue dir“

Ein Kind schließt die Augen, das andere führt es achtsam durch den Raum. Danach wird getauscht.

Reflexion im Kreis:

Wie war es, die Verantwortung zu übernehmen?

Wie war es, dich führen zu lassen?

### 4. Unser Klassenvertrag

Gemeinsam werden Regeln für das Zusammenleben erarbeitet und auf ein großes Plakat geschrieben. Alle Kinder unterschreiben dieses Plakat. Beispielregeln:

Wir hören einander zu.

Wir helfen uns gegenseitig.

Wir lösen Streit mit Worten, nicht mit Fäusten.

### 5. Mein Mut-Stein

Jedes Kind sucht sich einen kleinen Stein aus. Dieser wird zu einem Symbol für Mut und Stärke.

Wenn ein Kind sich unsicher fühlt, kann es den Stein in die Hand nehmen und sich innerlich sagen:

„Ich bin stark. Ich schaffe das.“

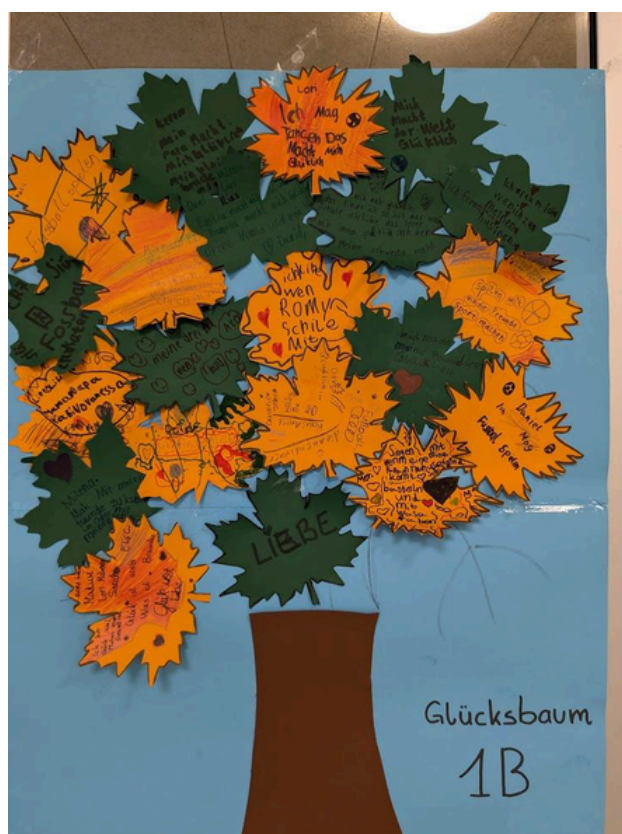
## Der Glücksbaum

Ein dicker Papierstamm mit Wurzeln wird auf dem Boden ausgebreitet. Wir besprechen gemeinsam, was Glück bedeutet und woher es kommt – z. B. Liebe, Vertrauen, Geborgenheit. Diese Begriffe werden auf den Stamm geschrieben.

Schritte:

1. Jedes Kind schneidet bunte Papierblätter aus.
2. Auf jedes Blatt schreibt oder malt es, was es glücklich macht.
3. Die Blätter werden an den Baum geklebt.
4. Gemeinsam betrachten wir den „Glücksbaum“.

*„Ein Baum wächst durch die Kraft seiner Wurzeln – so wie wir durch die Kraft unseres Glücks.“*





Ein dicker Papierstamm mit Wurzeln wird auf dem Boden ausgebreitet. Wir besprechen gemeinsam, was Glück bedeutet und woher es kommt – z. B. Liebe, Vertrauen, Geborgenheit. Diese Begriffe werden auf den Stamm geschrieben.

#### Schritte:

1. Jedes Kind schneidet bunte Papierblätter aus.
2. Auf jedes Blatt schreibt oder malt es, was es glücklich macht.
3. Die Blätter werden an den Baum geklebt.
4. Gemeinsam betrachten wir den „Glücksbaum“.

„Ein Baum wächst durch die Kraft seiner Wurzeln – so wie wir durch die Kraft unseres Glücks.“

## Kapitel 2 – Gefühle spüren, erkennen und benennen

Bevor Kinder verstehen können, wie andere sich fühlen, müssen sie ihre eigenen Gefühle wahrnehmen und ausdrücken lernen.

Gerade in der ersten Klasse ist es wichtig, dass Kinder Gefühle benennen, im Körper spüren und differenzieren können.

Dies ist die Grundlage für Empathie, Selbstregulation und ein gesundes Miteinander.

### Übungen

#### 1. Körperkarte der Gefühle

Materialien:

- Blatt mit einem vorgezeichneten Körperumriss
- Buntstifte in verschiedenen Farben

Ablauf:

1. Die Kinder betrachten den Körperumriss.
2. Sie überlegen, wo im Körper sie bestimmte Gefühle spüren.
3. Jedes Gefühl bekommt eine Farbe:
  - a. Wut und Liebe → Rot (Herz, Hände, Augen, Mund)
  - b. Traurigkeit → Blau (Augen, Bauch)
  - c. Freude → Gelb (Bauch, ganzer Körper)
  - d. Angst → Grau oder Schwarz (Bauch, Beine)
4. Die Kinder malen diese Bereiche aus und erklären anschließend, warum sie diese Farben gewählt haben.



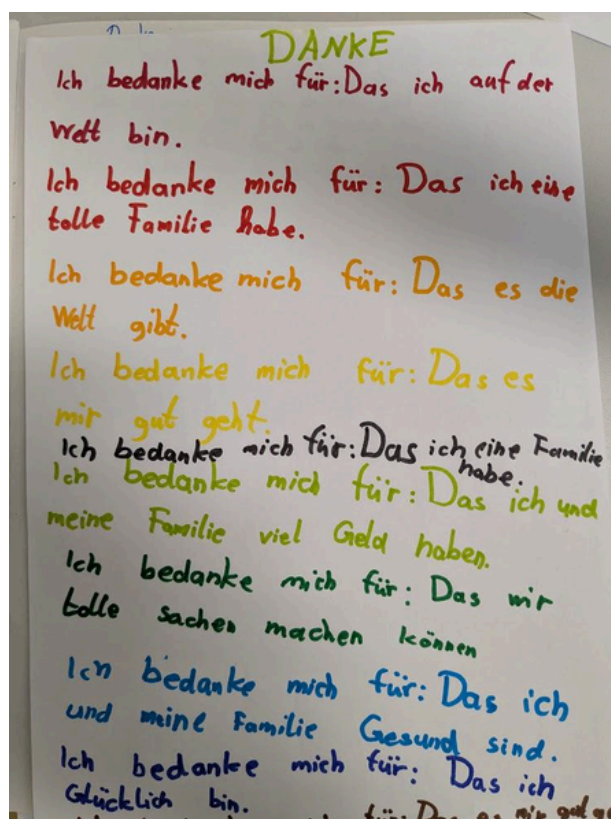
**Ziel: Kinder lernen, dass Gefühle Teil ihres Körpers und Lebens sind.**

## 2. Dankbarkeit

Dankbarkeit fördert positive Emotionen und stärkt die Resilienz.

Die Kinder sammeln Beispiele, wofür sie dankbar sind, und gestalten diese kreativ:

- Zeichnungen, die Dankbarkeit ausdrücken
- Worte oder kurze Sätze in ihr Glücksheft schreiben
- Gemeinsames Dankbarkeitsplakat im Klassenraum



## 3. Glücksdusche gegen Traurigkeit

Ist ein Kind traurig, bilden die übrigen Kinder einen Kreis um das Kind. Jedes Kind sagt ein Kompliment oder etwas Freundliches.

**Ziel: Das Kind fühlt sich gesehen, unterstützt und wertgeschätzt.**

#### 4. Glücksbox selbst gestalten

Die Kinder basteln eine persönliche Glücksbox.

- Auf jede Karte malen sie etwas, das ihnen Freude bereitet.
- Wenn ein Kind traurig ist, darf es eine Karte aus der Box ziehen.
- Am Ende des Tages wird die Karte entweder behalten oder zurückgelegt.

**Fördert Trost, Selbstfürsorge und Achtsamkeit.**



#### 5. Umgang mit Unglück – Reflexionsfragen

- Was macht dich unglücklich?
- Was kannst du tun, wenn du unglücklich bist?
- Wie kannst du anderen helfen, wenn sie unglücklich sind?

#### 4. Nähe und Distanz – den eigenen Raum wahren

Die STOP-Übung:

1. Ein Kind legt mit einem Seil einen Kreis um sich selbst – seinen „Schutzraum“.
2. Zwei andere Kinder nähern sich.
3. Das erste Kind sagt mit kräftiger Stimme „STOP“ und zeigt die Geste mit ausgestreckter Hand.
4. Die anderen Kinder bleiben stehen – nur so nah, wie es erlaubt ist.

#### **Belohnung:**

Für ein erfolgreiches „STOP“ erhält das Kind als Symbol einen kleinen goldenen Faden, den es zusammen mit einem Talisman, z. B. eine kleine Perle oder Figur, in eine durchsichtige Kugel legt. Hierin kommen gegebenenfalls weitere Symbole für „gute Taten“. Verstöße gegen die STOP-Regel führen dazu, dass Symbole zurückgegeben werden müssen.

**Stärkt Selbstwirksamkeit, Selbstachtung und Sicherheit im Umgang mit anderen.**



## Kapitel 3 – Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen

Kinder sollen erleben: „Mein Handeln hat Wirkung.“ Dieses Kapitel hilft ihnen, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln und stolz auf ihre Fortschritte zu sein.

Haltungsübungen: Körper und Geist stärken

Durch bestimmte Körperhaltungen können Kinder innere Stärke spüren. Wir sprechen von „Krieger- und Königinnenhaltungen“, die Würde und Selbstbewusstsein ausdrücken.

Beispiele:

- Kriegerhaltung: Aufrecht stehen, Beine leicht gespreizt, Arme fest in die Hüften gestützt.
- Königinnenhaltung: Kopf hoch, Schultern nach hinten, eine imaginäre Krone aufsetzen.
- Gemeinsam sagen: „Ich kann! Ich will! Ich werde!“

**„Wer aufrecht steht, fühlt sich innerlich stark.“**

Reflexion: Stärken bewusst machen

Die Kinder lernen, ihre Stärken zu erkennen und darüber zu sprechen.

Methoden:

- Stärkenkarten: Jedes Kind zieht eine Karte mit einer Stärke wie „hilfsbereit“, „mutig“ oder „geduldig“ und erzählt ein Beispiel.
- Selbstzeugnisse: Kinder schreiben oder malen, was sie in letzter Zeit gut geschafft haben.

## Die Glücks-Stärkensonne

### Materialien:

- Großer gelber Papierkreis
- Papierstreifen in leuchtenden Farben
- Filzstifte

### Ablauf:

1. Der Kreis wird in die Mitte des Raumes gelegt.
2. Jedes Kind beschriftet einen oder mehrere Papierstreifen mit seinen Stärken.
3. Die Streifen werden rund um den Kreis gelegt – wie Sonnenstrahlen.
4. In der Mitte steht der Name der Klasse oder des Kindes.

**„Wenn wir unsere Stärken verbinden,  
leuchtet unsere Sonne heller.“**



## Glücksstundenplan

Ein Plan, auf dem die Kinder fünf Wochen lang täglich am Abend notieren, was sie glücklich gemacht hat.

- Das Ausfüllen ist freiwillig.
- Am Ende kann der Plan vorgestellt, abgegeben oder privat behalten werden.

Ziele:

- Achtsamkeit für Glücksmomente entwickeln
- Positive Ereignisse bewusst wahrnehmen
- Glück als etwas erkennen, das man selbst gestalten kann



## Reflexionsimpulse für Selbstvertrauen

- Was habe ich heute geschafft, was ich mir vorher nicht zugetraut habe?
- Worauf bin ich stolz?
- Wer hat mir geholfen, an mich zu glauben?

## Kapitel 4 – Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Kinder lernen, Konflikte mit Worten statt Gewalt zu lösen. Sie entdecken, dass Sprache Brücken bauen kann.

### Monstersprache vs. Giraffensprache

- Monstersprache: Vorwürfe, Beleidigungen, verletzende Worte.
- Giraffensprache: Respektvoll, mitfühlend, lösungsorientiert.

**„Sprache kann Fenster öffnen oder Mauern errichten.“ – Marshall B. Rosenberg**

### Die 4 Schritte der GFK

1. Wahrnehmung: Was ist passiert? (ohne Bewertung)
2. Gefühl: Wie fühle ich mich dabei?
3. Bedürfnis: Was brauche ich?
4. Bitte: Was wünsche ich mir?

### Beispiel:

„Wenn du mein Bild nimmst, ohne zu fragen ... bin ich traurig ... weil mir Respekt wichtig ist ... bitte frag mich vorher.“

### Übungen

- Satzkarten sortieren: Welche gehören zur Monstersprache, welche zur Giraffensprache
- Rollenspiele: Konfliktsituationen nachspielen und mit GFK lösen.
- Giraffenhörner basteln und in Gesprächsrunden tragen.



## Kapitel 5 – Empathie und Mitgefühl

Empathie entsteht, wenn Kinder ihre eigenen Gefühle kennen und die Gefühle anderer wahrnehmen können. Dieses Kapitel knüpft direkt an Kapitel 2 an und vertieft das Miteinander.

### Methoden zur Förderung von Empathie

- Gefühlsrunden: Kinder beschreiben, wie sie sich fühlen, und hören einander zu.
- Perspektivwechsel: Geschichten lesen, in denen verschiedene Sichtweisen vorkommen.
- Spiel „Wenn ich du wäre“: Kinder überlegen, wie sie selbst in einer Situation fühlen würden.

### Praxisbeispiel:

Ein Kind wünscht sich zu Weihnachten „Frieden“. Diese Aussage wird im Kreis besprochen – ein Moment, der Mitgefühl und Nachdenken auslöst.

## Kapitel 5a – Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, im Moment präsent zu sein – mit sich selbst, anderen Menschen und der Umwelt.

### Fragen an die Kinder

- Wie gehe ich achtsam mit mir selbst um?
- Wie achte ich auf meinen Körper?
- Wie verhalte ich mich achtsam gegenüber meiner Familie und meinen Freunden?
- Wo erlebe ich Unachtsamkeit?
- Was kann ich tun, wenn jemand mich unachtsam behandelt?

### Praktische Achtsamkeitsübungen

#### **Atemreise**

- Kinder legen sich entspannt hin und spüren ihren Atem.
- Wir zählen gemeinsam die Atemzüge – bis fünf ein, bis fünf aus.

#### **Barfußweg im Klassenzimmer**

- Verschiedene Materialien (Decke, Holzbrett, Sand) werden ausgelegt.
- Kinder laufen barfuß darüber und beschreiben, was sie spüren.

#### **Stille Minute im Kreis**

- Alle sitzen gemeinsam, Augen geschlossen.
- Eine Klangschale signalisiert Anfang und Ende der Übung.

### Ziel der Achtsamkeit

„Achtsamkeit ist wie eine Brücke zwischen mir und der Welt.“

**Durch Achtsamkeit lernen Kinder, sich selbst und andere wahrzunehmen, ohne zu urteilen – eine wichtige Basis für Glück und Gemeinschaft.**

## Kapitel 6 – Meditation und Traumreisen

Ruhephasen sind wichtig, damit Kinder entspannen, Stress abbauen und ihre Fantasie entfalten können.

Meditationen und Traumreisen fördern:

- Achtsamkeit,
- innere Ruhe,
- emotionale Stabilität
- und die Verbindung zu inneren Ressourcen.

**„In der Stille finden wir unsere stärkste Kraft.“**

Rahmenbedingungen für Traumreisen

- Ruhiger, abgedunkelter Raum
- Kinder liegen bequem auf Matten oder Decken
- Sanfte Hintergrundmusik oder Naturgeräusche
- Pädagogische Begleitung mit ruhiger Stimme
- Keine Störungen (Handys aus, Türen geschlossen)

Beispiel: Traumreise ans Meer

Die Kinder reisen in Gedanken ans Meer. Sie hören die Wellen, spüren den warmen Sand unter den Füßen und treffen dort einen Delfin. Der Delfin übergibt jedem Kind eine Glücksbotschaft.

Reflexion danach:

- Welche Botschaft hast du bekommen?
- Wie fühlst du dich jetzt?



## Krafttierreise

Diese Reise stärkt das Selbstvertrauen der Kinder, indem sie in ihrer Fantasie einem Tier begegnen, das ihre innere Kraft symbolisiert.

Ablauf:

1. Die Kinder stellen sich vor, sie gehen durch einen geheimnisvollen Dschungel oder Urwald.
2. Sie begegnen einem Tier – dreimal.
3. Beim dritten Mal fragen sie:
  - „Bist du mein Krafttier?“
  - „Willst du mich begleiten?“
4. Das Tier kommt mit zurück in den Klassenraum.
5. Danach malen die Kinder ihr Krafttier.
6. Jedes Kind erzählt kurz etwas zu seinem Krafttier, wenn es möchte.
7. In der Klasse entsteht ein „Zoo“ aus Krafttieren:
  - Die Tiere werden gepflegt, gefüttert, beschrieben.
  - Gemeinsam lernen die Kinder, was ihr Krafttier braucht.

**Diese Übung fördert Selbstvertrauen, Fantasie und Achtsamkeit.**



## **Kapitel 8 – Kindersprechstunde und Pausenbeobachtung**

Um Kinder individuell zu fördern, sind regelmäßige Einzelgespräche wichtig. Diese werden Kindersprechstunden genannt.

### Kindersprechstunde – Ablauf

- Jede Woche hat jedes Kind 15 Minuten Zeit für ein persönliches Gespräch.
- Ein fester Plan regelt die Reihenfolge, damit alle wissen, wann sie dran sind.
- Die Gespräche finden in einem ruhigen, geschützten Raum statt.
- Thema: Alles, was das Kind gerade bewegt – Sorgen, Wünsche, Erfolge.

### Pausenbeobachtung

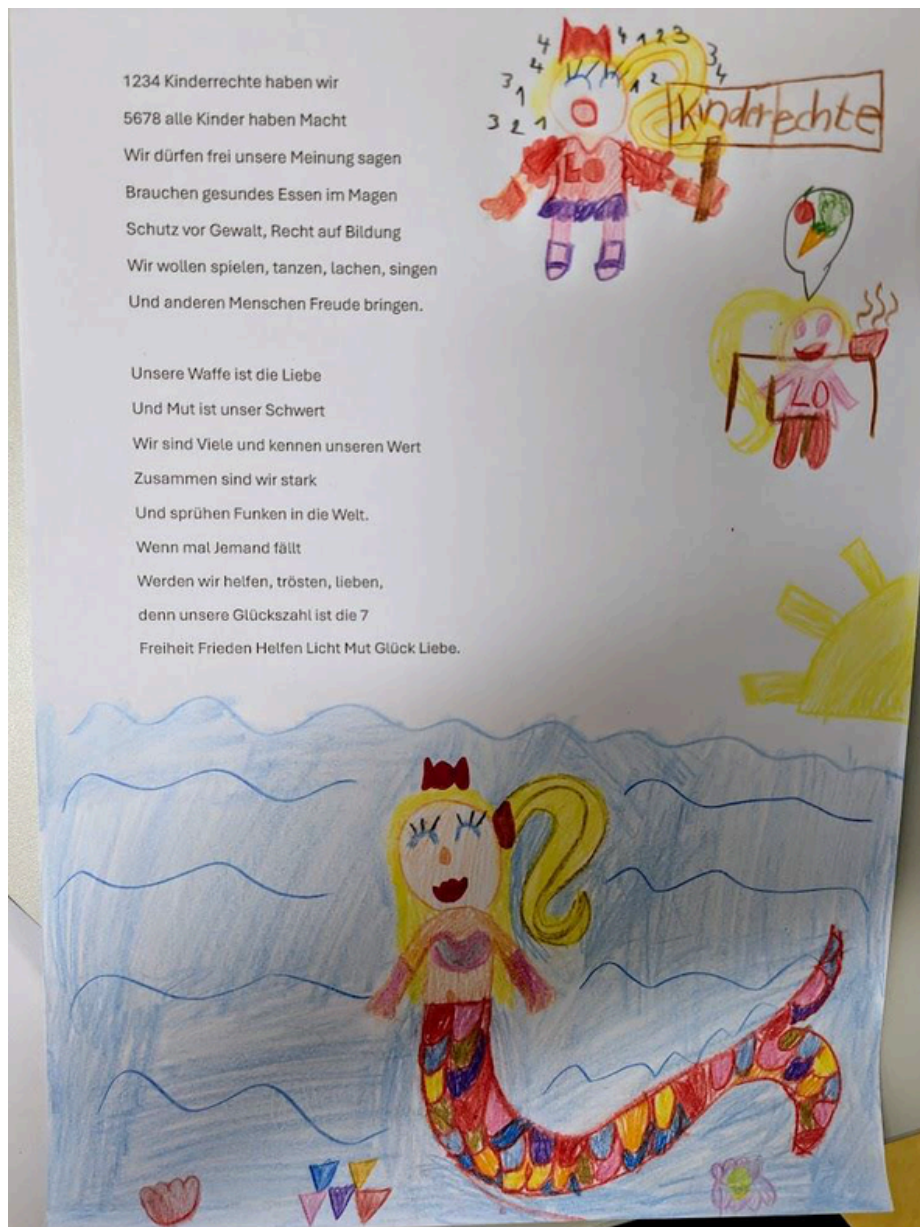
- Pädagog:innen beobachten das Verhalten der Kinder in den Pausen.
- Auffälligkeiten werden notiert und zeitnah besprochen.
- Ziel: Probleme frühzeitig erkennen und im Gespräch lösen.

# Teil 2: Demokratie

Kinder lernen in diesem Teil:

- Mitbestimmung: ihre Stimme zählt,
- Verantwortung: Entscheidungen gemeinsam tragen,
- Vielfalt: Unterschiede akzeptieren und wertschätzen,
- Kinderrechte: wissen, welche Rechte sie haben und wie sie diese leben können.

**„Demokratie ist kein Zustand – sie ist ein gemeinsamer Weg.“**



## Kapitel 9 – Der Klassenrat

Der Klassenrat ist das Herzstück der Demokratie in der Schule. Hier können Kinder Themen, Wünsche und Probleme einbringen und gemeinsam Lösungen finden.

Rahmenbedingungen:

- Regelmäßiger Termin (z. B. einmal pro Woche)
- Fester Ablauf, der allen bekannt ist
- Moderation durch die Kinder – Lehrkraft und Pädagog:innen unterstützen nur

Aufbau der Sitzung:

- Begrüßung und Rückblick
- Sammeln der Themen (z. B. auf einer Tafel oder Karten)
- Diskussion und Lösungsfindung
- Abstimmung
- Dokumentation der Beschlüsse

Rollen im Klassenrat:

- Moderator:in: leitet die Sitzung
- Schreiber:in: notiert die Beschlüsse
- Zeitwächter:in: achtet auf die Dauer
- Ordnungshüter:in: sorgt für ruhiges Miteinander

**Tipp: Rollen regelmäßig wechseln, damit alle Verantwortung erleben.**

## Kapitel 10 – Konflikte gewaltfrei lösen

Konflikte gehören zum Alltag – entscheidend ist, wie wir damit umgehen. Kinder lernen hier, Konflikte konstruktiv und ohne Gewalt zu lösen.

Methoden:

- Giraffensprache (siehe Kapitel 4 im Teil Glück)
- Mediation durch Peers – ältere Kinder unterstützen bei Streitgesprächen
- Friedensbrücke – symbolischer Ort im Klassenraum, an dem Konflikte besprochen werden

Friedensvertrag

- Nach einer gelungenen Konfliktlösung unterschreiben die beteiligten Kinder einen „Friedensvertrag“. Dieser wird sichtbar im Klassenzimmer aufgehängt.

## **Kapitel 11 – Kinderkonferenz und Mitbestimmung**

In der Kinderkonferenz treffen sich Vertreter:innen aller Klassen. Hier werden Themen besprochen, die die ganze Schule betreffen.

Beispiele für Themen:

- Pausenregeln
- Schulfeste
- Vorschläge für den Schulgarten
- Verbesserung des Mittagessens

Vorbereitung im Klassenrat:

- Jede Klasse sammelt Ideen und wählt zwei Vertreter:innen.
- Diese bringen die Anliegen in die Kinderkonferenz.

**Fördert Verantwortungsbewusstsein und demokratische Teilhabe.**

## Kapitel 12 – Kinderrechte weltweit

Kinder haben das Recht auf:

- Schutz,
- Bildung,
- Mitbestimmung,
- und gewaltfreie Erziehung.

**Diese Rechte sind in der UN-Kinderrechtskonvention festgeschrieben**

Praktische Umsetzung im Unterricht:

- Plakat mit den 10 wichtigsten Kinderrechten gestalten
- Kinderrecht des Monats vorstellen
- Geschichten aus verschiedenen Ländern erzählen

Beispielprojekt: „Recht auf Spiel“

Die Kinder überlegen gemeinsam:

- Wo und wie spielen sie gerne?
- Wo fehlen Spielmöglichkeiten?
- Was könnten sie tun, um dies zu verbessern?



## Kapitel 13 – Gesetze und Verfassung

Einführung in:

- die Bedeutung von Regeln,
- das Grundgesetz,
- und wie Gesetze entstehen.

Ideen für kindgerechten Unterricht:

- Rollenspiel: „Wir machen unser eigenes Gesetz“
- Besuch im Rathaus oder bei der Bürgermeisterin
- Gespräch mit einem/einer Polizist:in über Regeln und deren Sinn

## Kapitel 14 – Vielfalt und Inklusion

Vielfalt macht eine Gemeinschaft stark.

Kinder lernen:

- Unterschiede zu respektieren,
- Gemeinsamkeiten zu entdecken,
- und Vorurteile abzubauen.

Übung: Gemeinsam sind wir stark

- Jedes Kind bringt einen persönlichen Gegenstand mit, der etwas über sich erzählt.
- Die Kinder erraten, wem er gehört.
- Anschließend Gespräch über Gemeinsamkeiten und Unterschiede.

## **Kapitel 14a – Unsere Wurzeln: Herkunft, Sprachen und Glück**

Dieses Kapitel erweitert das Thema Vielfalt um Herkunft und Nationalität.

Projekt: Flaggen und Glück in allen Sprachen

Jede Klasse gestaltet ein großes Plakat, auf dem:

- die Flaggen aller Herkunftsländer der Kinder,
- ihre Namen,
- und das Wort „Glück“ in der jeweiligen Sprache stehen.

Ziele:

- Wertschätzung der Herkunft jedes Kindes
- Stärkung des Gemeinschaftsgefühls
- Sichtbarkeit kultureller Vielfalt

Erweiterung: Geschichten aus aller Welt

- Kinder erzählen Geschichten aus den Ländern ihrer Familie.
- Gemeinsam werden Unterschiede und Gemeinsamkeiten entdeckt.
- Musik und Tänze aus verschiedenen Kulturen können integriert werden.

## **Kapitel 15 – Projekte für gelebte Demokratie**

Beispiele für demokratische Projekte:

- Wahl eines Klassensprechers / einer Klassensprecherin
- Planung eines Schulfestes gemeinsam mit Kindern
- Umwelt- oder Tierschutzaktionen
- Besuch eines Jugendparlaments oder Gemeinderats

# Teil 3: Projekt Zukunft

Dieser Teil des Leitfadens lädt die Kinder ein, sich mit der Zukunft zu beschäftigen – ihrer eigenen, der ihrer Gemeinschaft und der Welt. Die Projekte sind handlungsorientiert, fördern Kreativität, Verantwortung und Nachhaltigkeit.

**„Die beste Zukunft entsteht aus den Träumen unserer Kinder.“**

## Kapitel 16 – Natur entdecken und wertschätzen

Die Natur ist unser Lebensraum. Kinder sollen lernen, sie bewusst wahrzunehmen und zu schützen.

### Naturmandalas legen

Kinder sammeln Naturmaterialien wie:

- Steine,
- Tannenzapfen,
- Stöcke,
- Blätter,
- Blüten.

Aus diesen Materialien gestalten sie Mandalas oder Muster auf dem Schulhof oder in der Umgebung.

- Ziele:
- Natur bewusst wahrnehmen
- Kreativität fördern
- Teamarbeit stärken

**„Die Natur schenkt uns Schönheit – wir dürfen sie gestalten.“**



## Beobachtungsübung: Meine fünf Sinne

Kinder erleben Natur mit allen Sinnen:

- Sehen: Welche Farben entdecke ich?
- Hören: Welche Geräusche höre ich?
- Fühlen: Wie fühlt sich Rinde, Moos oder Stein an?
- Riechen: Welche Düfte nehme ich wahr?
- Schmecken: Welche essbaren Pflanzen kenne ich?

## Kapitel 17 – Kräuterführung und Kochen

Ein Projekt, das Naturerfahrung und gesunde Ernährung verbindet.

Ablauf:

1. Gemeinsames Sammeln von Kräutern (z. B. Minze, Löwenzahn, Gänseblümchen).
2. Kinder lernen, wie man essbare Pflanzen erkennt und wie man sie respektvoll erntet.
3. Zubereitung einfacher Gerichte:
  - a. Kräuterquark,
  - b. Tee,
  - c. Kräuterbutter,
  - d. Salat.

**„Wenn Kinder die Natur schmecken, wächst ihr Bewusstsein für Nachhaltigkeit.“**



## Kapitel 18 – Nachhaltigkeit verstehen

Nachhaltigkeit bedeutet, heute so zu leben, dass auch kommende Generationen gut leben können.

Projektideen:

- Mülltrennung spielerisch üben
- Upcycling-Workshop: Aus alten Dingen Neues herstellen
- „Wasser ist kostbar“ – Experimente zum Wasserkreislauf
- Besuch auf einem Bauernhof oder Recyclinghof

## Kapitel 19 – Schule der Zukunft gestalten

Kinder entwerfen ihre Vision einer idealen Schule:

- Wie sehen die Räume aus?
- Welche Fächer gibt es?
- Wie wird gelernt?

Materialien:

- Große Papierbögen, Farben, Bauklötze, Recyclingmaterial

Die Ergebnisse werden in der Aula ausgestellt.



## Kapitel 20 – Exkursionen und Forschen vor Ort

Lernen findet nicht nur im Klassenzimmer statt. Exkursionen ermöglichen Kindern, ihre Umgebung zu erforschen.

Beispiele:

- Besuch bei der Feuerwehr
- Führung im Rathaus
- Spaziergang zum Fluss oder Wald
- Interview mit lokalen Expert:innen



## Kapitel 21 – Die Kraft der Gemeinschaft

Die Gemeinschaft ist der Schlüssel zu einer gelingenden Zukunft. Kinder lernen, wie wichtig es ist, gemeinsam zu handeln und einander zu unterstützen.

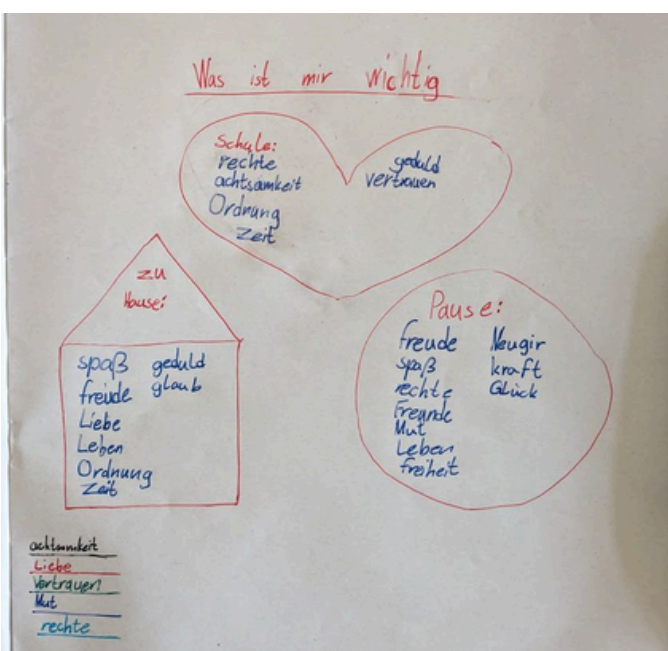
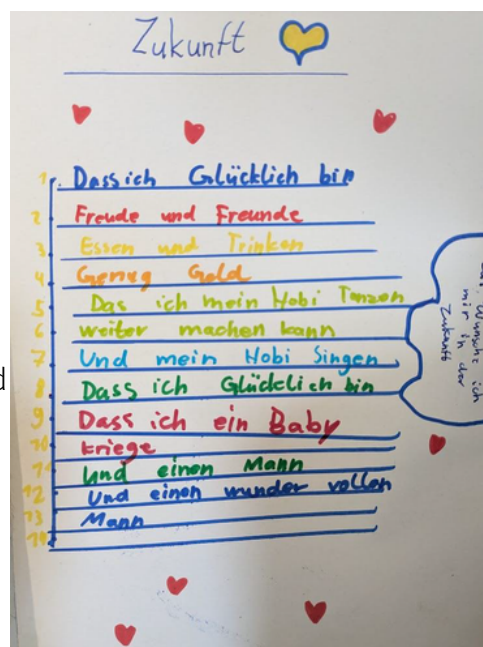
### Zukunftswünsche sammeln

Jedes Kind schreibt oder malt, was es sich wünscht:

- für sich selbst
- für seine Familie
- für seine Freunde
- für die Welt

Diese Wünsche werden in einer Zukunftsbox gesammelt und nach einem Jahr oder am Ende der Grundschulzeit geöffnet.

**„Unsere Träume sind der Samen für die Welt von morgen.“**



Abschlussritual: Wir gestalten unsere Zukunft

Zum Ende des Projektes wird ein Baum gepflanzt oder ein Gemeinschaftswerk geschaffen, das sichtbar macht, was die Klasse bewegt.

# Anhang: Materialien und Vorlagen

## 1. Reflexionsfragen-Poster

Fragen-Beispiele:

1. Wann war ich heute mutig?
2. Was hat mir heute Freude bereitet?
3. Wen habe ich unterstützt – und wer hat mir geholfen?
4. Wofür bin ich dankbar?
5. Was habe ich Neues gelernt?
6. Wann habe ich mich heute richtig wohl gefühlt?
7. Was hat mich nachdenklich gemacht?
8. Wo habe ich anderen etwas Gutes getan?
9. Was wünsche ich mir für morgen?

**Tipp: Jede Woche kann eine Frage im Mittelpunkt stehen. Kinder dürfen Kärtchen oder Sticker aufkleben, um ihre Antworten sichtbar zu machen.**

## 2. Klassenvertrag-Vorlage

**Unsere Regeln:**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- ...

**Symbole oder Zeichnungen zu unseren Regeln:**

*(Platz für Kreativität)*

**Unterschriften / Handabdrücke der Klasse:**

*(Platz für Handabdrücke oder Namen)*

**„Regeln sind am wirksamsten, wenn Kinder an ihrer Entstehung beteiligt sind.“ – Maria Montessori**

### 3. Glücksfragebogen

Kinder reflektieren, was Glück für sie bedeutet. (zeichnen oder schreiben)

Fragen:

1. Was bedeutet Glück für dich?
2. Wer oder was macht dich glücklich?
3. Wo fühlst du Glück in deinem Körper?
4. Was war dein schönster Glücksmoment in dieser Woche?
5. Was kannst du selbst tun, um glücklich zu sein?
6. Wie kannst du anderen helfen, glücklicher zu werden?
7. Was wünschst du dir für deine Zukunft?
8. Gibt es etwas, das dich oft unglücklich macht?
9. Wenn du ein Glückszauberer wärst – welchen Zauber würdest du wirken?

Auswertungsideen

- Kinder dürfen ihre Antworten freiwillig vorstellen.
- Pädagog:innen sammeln Ideen, um gemeinsame Projekte abzuleiten.
- Wiederholung alle 3–6 Monate, um Veränderungen sichtbar zu machen.

**„Glück wächst, wenn wir es miteinander teilen.“**



## Exkursionen und Ausflüge:

Bei Ausflügen und Exkursionen ist eine sorgfältige Vorbereitung entscheidend, um Sicherheit und einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten. Dazu gehört, dass wir stets ein Erste-Hilfe-Set – erhältlich über den KJR – bei uns führen sowie eine aktuelle Liste mit den Telefonnummern der Eltern.

Im Elternbrief vor dem Ausflug werden alle wichtigen Informationen klar kommuniziert, insbesondere:

- ob die Kinder nur ihren Schulranzen mitbringen oder einen gesonderten Ausflugsrucksack,
- ob Brotzeit, Trinkflasche und Regenschutz mitzubringen sind,
- ob eine Fahrkarte für den MVG erforderlich ist oder stattdessen ein kleiner Geldbetrag (zwei bis drei Euro, je nach Ziel) für eine Sammelfahrkarte mitgegeben werden soll,
- genaue Abfahrts- und Rückkehrzeiten, damit Eltern wissen, wann die Kinder die Schule verlassen und wann sie wieder zurück sind.

**Ziel: Durch klare Absprachen im Vorfeld schaffen wir Sicherheit und Transparenz – sowohl für die Kinder als auch für die Eltern – und legen den Grundstein für einen gelungenen Ausflug.**

Hier ein paar Ideen für interessante Exkursionen und Veranstaltungen:

Selbstverteidigung für Kinder:

<https://www.selbstverteidigung4you.de/>

Walderlebnisse:

<https://www.machteuschmutzig.de/>

Museum Mensch und Natur

<https://mmn-muenchen.snsb.de/>

Biotopia Lab im Botanischen Garten

<https://biotopialab.snsb.de/>

## Abschließender Hinweis für Pädagog:innen

Dieser Leitfaden lebt von Flexibilität und Kreativität. Nicht jede Übung passt zu jeder Klasse oder jedem Kind – wähle bewusst aus, was gerade gebraucht wird. Die vorgeschlagenen Methoden können angepasst, kombiniert und erweitert werden.

### Zitate und inspirierende Gedanken

- Albert Einstein: „Das Ziel von Erziehung ist nicht nur Wissen, sondern Weisheit und Menschlichkeit.“
- Helen Keller: „Alleine können wir so wenig erreichen, zusammen können wir so viel bewirken.“
- Konrad Lorenz: „Nur was man kennt, kann man lieben. Nur was man liebt, wird man schützen.“
- Marie von Ebner-Eschenbach: „Was wir heute tun, entscheidet darüber, wie die Welt morgen aussieht.“
- Alan Kay: „Die Zukunft kann man am besten voraussagen, wenn man sie selbst gestaltet.“

# Quellen, Literatur und Anhang

## Pädagogik & Glücksforschung

- Hüther, Gerald (2020): Wege aus der Angst – Über die Kraft der inneren Bilder, Knaus Verlag.
- Hüther, Gerald (2011): Was wir sind und was wir sein könnten – Ein neurobiologischer Mutmacher, S. Fischer Verlag.
- Seligman, Martin (2018): Flourish – Wie Menschen aufblühen, Kösel-Verlag.
- Montessori, Maria: Hilf mir, es selbst zu tun, Rowohlt Verlag.
- Juul, Jesper (2013): Dein kompetentes Kind, Beltz Verlag.
- Louv, Richard (2019): Das letzte Kind im Wald – Was unsere Kinder verlieren, wenn sie nicht mehr draußen spielen, Beltz.

## Demokratie & Partizipation

- Dewey, John (1916): Demokratie und Erziehung.
- Rosenberg, Marshall B. (2009): Gewaltfreie Kommunikation – Eine Sprache des Lebens, Junfermann Verlag.
- UNICEF Deutschland: Kinderrechte in der Praxis.
- Sturzenhecker, Benedikt (2012): Partizipation in der Grundschule, Beltz Verlag.
- von Hentig, Hartmut (1999): Bildung – Ein Essay, Beltz Verlag.

## Wissenschaftliche Quellen zu Nachhaltigkeit & Naturerfahrung

- Louv, Richard (2019): Das letzte Kind im Wald – Was unsere Kinder verlieren, wenn sie nicht mehr draußen spielen
- UNESCO (2015): Education for Sustainable Development Goals•
- Weizsäcker, Ernst Ulrich von (2018): Wir sind dran – Club of Rome Bericht
- Montessori, Maria: Hilf mir, es selbst zu tun
- Hüther, Gerald (2020): Wege aus der Angst – Über die Kraft der inneren Bilder
- UNESCO (2015): Education for Sustainable Development Goals, United Nations.
- Weizsäcker, Ernst Ulrich von (2018): Wir sind dran – Club of Rome Bericht, Gütersloher Verlagshaus.
- Club of Rome (2017): Come On! Kapitalismus, Kurzfristigkeit, Populismus und die Gefahren für unsere Welt.
- WWF Deutschland: Bildung für nachhaltige Entwicklung – Materialien für Grundschulen.