

# Harvard Graduate School of Education: „Sag schön Danke“



**Danke sagen gilt als höflich. Aber verstehen Kinder tatsächlich, warum es dabei geht? Wir geben Tipps, wie Sie Ihr Kind an das Thema Dankbarkeit heranführen.**

Bei einem Geschenk oder fünf Franken für die Sparbüchse ist die Sache klar. Kinder erhalten ein Präsent, freuen sich und sagen Danke. Je älter sie werden, desto mehr verinnerlichen sie einen Bitte-Danke-Automatismus, von dem sie gelernt haben, dass das als höflich gilt und von ihnen erwartet wird. Wie aber ist es um das Verständnis von Dankbarkeit bestellt? Das fragen sich die Erziehungswissenschaftler der Harvard Universität in den USA. Mit „Gratitude Is More Than Just Saying Thank You“, zu deutsch: Dankbarkeit ist mehr als nur Danke zu sagen, geben sie Eltern und Erziehern praktische Handlungsanleitungen. Ziel ist, dass Kinder verstehen lernen, wofür und warum sie Dankbarkeit empfinden. Es geht darum, ihre Sinne zu schärfen. Sie sollen regelmässig beobachten, wem gegenüber und wofür sie dankbar sind und darüber nachdenken, warum sie dankbar sind.

## **Schritt 1: Beobachten üben**

Erklären Sie dem Kind, was Dankbarkeit bedeutet. Sie könnten beispielsweise sagen: „Etwas oder jemand, der dich zum Lachen bringt, auch wenn du eben noch geweint hast.“ Bitten Sie das Kind, sich eine Person oder eine Sache herauszupicken, die ihr ein entsprechend gutes Gefühl vermittelt.

## **Schritt 2: Nachdenken über das worüber**

Das Kind kann erzählen, wofür die Person, an die

sie denkt, steht. Es kann das natürlich auch malen. Da ist der Opa, der kommt, um einen Drachen steigen zu lassen, die Oma, die immer geduldig vorliest, der Papa, der Fussball spielt oder die Mama, mit der es so schön kuscheln kann. Oder vielleicht die Katze, die ein treuer Freund ist, nicht zu vergessen das Trampolin im Garten, auf dem es sich so herrlich Toben lässt. Durch Nachfragen führen Sie das Kind durch den Prozess, was genau es gut findet. Also: Welche Aktion oder Qualität verbindet es mit der Person? Es könnte es schön finden, dass die Oma immer mit ihm Lego spielt.

Die Harvard-Experten gehen in ihren Ausführungen sogar weiter, was allerdings eher bei älteren Kinder anwendbar ist. Wenn sich die Oma immer mit auf den Boden setzt und geduldig alle Legosteine sortiert, beginnt beim älteren Kind die Reflexion darüber, dass die Oma ihr Nickerchen auf dem Sofa unterbrochen hat, um mitzuspielen. Und im letzten Schritt, dass sich das Kind überlegt, wie es sich erkenntlich zeigen könnte, vielleicht in-dem es hilft, nach dem Essen den Tisch abzuräumen.

## **Schritt 3: Sagen, wofür man dankbar ist**

Einmal ausgesprochen, lassen sich Gedanken besser verankern. Lassen Sie das Kind erzählen, wofür es dankbar ist und weshalb: „Ich freue mich über den Opa, weil er mich immer zum Lachen bringt“ oder „Ich finde es schön, dass wir im Garten ein Vogelhäuschen haben, weil ich dort immer Vögel sehen kann“. Erwachsene sollten die Gelegenheit nutzen, ihre eigene Dankbarkeit zu teilen. Das hilft den Kindern zu verstehen und sie lernen die Erwachsenen dadurch besser kennen.

## **Schritt 4: Routine**

Zu überlegen, was man schön findet und einen erfreut und wofür man letztlich dankbar ist (das geht auch, ohne das doch sehr grosse Wort zu benutzen), passt bei fast jeder Gelegenheit. Das geht abends beim Essen, vor dem Einschlafen im Bett oder auf einer Fläche in der Küche, die von jedem Familienmitglied bekriztelt werden kann mit Dingen, die man gerade schön und bereichernd findet. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.