



EFB - Aktuell

Guben / Forst

JULI 2025

Naëmi-Wilke-Stift

Erziehungs- und Familienberatungsstelle (EFB) mit Ehe-, Paar- und Lebensberatung (ELB)

Inhalt

- **Dankbarkeit**

Dankbarkeit bei Kindern fördern:

Ein Weg zu mehr Zufriedenheit und Empathie

von Annett Schröter, M.A. in sozialen Verhaltenswissenschaften,
Schwerpunkt Musiktherapie, Mitarbeiterin der Erziehungs- und

Kontakt Guben:

„Haus Elisabeth“
Wilkestr. 14
03172 Guben
03561 / 403 219
E-Mail:
beratungsstelle@naemi-wilke-stift.de

Kontakt Forst:

Frankfurter Str. 21
03149 Forst
03562 / 99 4 22
E-Mail:
efb-forst@naemi-wilke-stift.de

Nicht die Glücklichen sind dankbar, es sind die Dankbaren die glücklich sind. (Francis Bacon)

In der Beratung begegnen mir immer wieder Eltern, die äußern „Mein Kind hat doch alles, warum ist es so undankbar?“ oder „Mein Kind vergisst oft Danke zu sagen, wenn es etwas geschenkt bekommt“.

Dankbarkeit ist kein angeborenes Gefühl, sondern eine Haltung, die mit der richtigen Unterstützung entwickelt werden kann. Kinder, die lernen, dankbar zu sein, wachsen oft zu Erwachsenen heran, die das Leben mit einer positiven und optimistischen Perspektive führen. Und das Beste: Diese Haltung bereichert nicht nur ihr Leben, sondern auch das ihrer Mitmenschen. Dankbarkeit hilft, die kleinen und großen Geschenke des Alltags zu schätzen und stärkt soziale Beziehungen.

Kinder beginnen schon früh, Ansätze von Dankbarkeit zu zeigen, allerdings verändert sich das Verständnis und die Fähigkeit, Dankbarkeit auszudrücken, mit dem Alter und der kognitiven Entwicklung.

Frühes Kindesalter (ca. 2-3 Jahre)

In diesem Alter können Kinder einfache Gesten wie „Danke“ sagen nachahmen, wenn sie dazu ermutigt werden. Es handelt sich hier jedoch oft um eine Höflichkeitsformel, ohne dass sie das Konzept der Dankbarkeit vollständig verstehen.

Vorschulalter (ca. 4-5 Jahre)

Mit etwa vier bis fünf Jahren entwickeln Kinder ein grundlegendes Verständnis dafür, dass andere Menschen etwas für sie tun, was nicht selbstverständlich ist. Sie können anfangen, einfache Formen von Dankbarkeit auszudrücken, vor allem wenn sie darauf hingewiesen werden.

Grundschulalter (ca. 6-10 Jahre)

In diesem Alter beginnen Kinder, Dankbarkeit tiefer zu begreifen. Sie können erkennen, dass jemand sich Mühe gegeben hat, ihnen zu helfen, und fühlen sich emotional mit der Situation verbunden. Dankbarkeit wird bewusster und authentischer.

Ab ca. 10 Jahren

Ab dem Jugendalter wird Dankbarkeit zunehmend reflektierter. Kinder und Jugendliche können komplexere



Geschäftsadresse:
Naëmi-Wilke-Stift
Dr.-Ayrer-Str. 1-4
03172 Guben
Telefon: 03561/403160
Telefax: 03561/403 225
E-Mail: stiftssekretariat@naemi-wilke-stift.de

Dankbarkeit bei Kindern fördern...

Zusammenhänge verstehen und langfristige Dankbarkeit empfinden, zum Beispiel für Unterstützung oder die Liebe der Eltern. Sie beginnen auch, Dankbarkeit auf einer abstrakteren Ebene zu erleben.

Dankbarkeit ist also ein Entwicklungsprozess, der eng mit der emotionalen und kognitiven Reifung verbunden ist. Besonders von kleinen Kindern können Eltern deshalb keine Dankbarkeit erwarten, es würde eher zu Frust und Unverständnis führen.

Aber wie können Eltern Dankbarkeit bei Kindern fördern?

1. Vorbild sein

Kinder lernen durch Nachahmung. Wenn Eltern Dankbarkeit in ihrem Alltag zeigen, wie zum Beispiel durch ein herzliches „Danke“ oder das Wertschätzen kleiner Dinge, ist es wahrscheinlicher, dass Kinder dieses Verhalten übernehmen.

2. Dankbare Rituale einführen

Gemeinsame Rituale, wie das regelmäßige Teilen von „Wofür bin ich heute dankbar?“ beim Abendessen oder vor dem Schlafengehen, können Kindern helfen, den Blick auf positive Erlebnisse zu richten.

3. Aufmerksamkeit auf das Positive lenken

Ermutigen Sie Kinder, die Dinge zu bemerken, die ihnen Freude bereiten, wie ein schönes Wetter, ein Lächeln oder eine freundliche Geste. Das fördert den Blick für das Gute im Leben.

4. Verantwortung und Wertschätzung entwickeln

Durch kleine Aufgaben im Haushalt oder das Pflegen eines eigenen Projekts, wie ein Pflänzchen zu ziehen, lernen Kinder, die Arbeit hinter Dingen zu verstehen und mehr zu schätzen.

5. Geben und Teilen fördern

Gemeinsames Engagement, wie anderen zu helfen oder etwas zu teilen, zeigt Kindern, wie erfüllend es sein kann, anderen Freude zu bereiten, und vertieft das Verständnis für Dankbarkeit.

6. Ein Dankbarkeits-Tagebuch führen

Ein einfaches Heft, in dem Kinder regelmäßig aufschreiben oder malen, wofür sie dankbar sind, hilft ihnen, Dankbarkeit bewusst wahrzunehmen und festzuhalten.

Es lohnt sich, diese Punkte immer wieder in den Alltag einzubauen und mit dem Kind zu probieren. Und sicherlich ist es von der Persönlichkeit des Kindes abhängig, für welche Punkte mehr oder weniger Interesse aufkommt. Das ist auch in Ordnung. Die Hauptsache ist, dass das Thema ab und an seinen Platz bekommt.

Haben Sie Fragen zu diesem Artikel? Oder möchten Sie zu einem ganz persönlichen Problem beraten werden? Dann nehmen Sie einfach Kontakt zu uns auf. In Guben erreichen Sie die Erziehungs- und Familienberatungsstelle unter: 03561-403219, in Forst unter: 03562-99422.

Unser Angebot: Kinder stärken

„Stark im Leben“, so heißt ein Trainingskurs für Kinder im Alter von acht bis zehn Jahren, der von unserer Erziehungsberatung in Guben angeboten wird. Hier können sich die Kinder in kleinen Gruppen Gleichaltriger austauschen. Das kann helfen, das Selbstwertgefühl zu stärken und in Konfliktfällen Lösungen zu finden. Das Angebot ist kostenfrei.

Ansprechpartnerin für den Trainingskurs ist Nicole Baumgarten. Eltern können sich gerne unter der Tel. 03561 / 403 219 erkundigen und anmelden. Die Sprechzeit dienstags von 11 bis 12 Uhr bietet die

Die Mitarbeiterinnen der Erziehungsberatung stehen im begrenzten Umfang für Präventionsarbeit zur Verfügung und können zu Vorträgen und Infoveranstaltungen in Kitas und Schulen eingeladen

EFB-Aktuell—Impressum

Herausgegeben vom Stiftsvorstand des Naëmi-Wilke-Stiftes
Erscheinungsweise halbjährlich
Redaktion: P. Markus Müller, Rektor