

1. Kapitel: WIR. Klasse!

Hier hört keiner zu.

Hier reden alle durcheinander.

Hier hilft keiner dem anderen.

Hier achtet niemand auf den anderen.

Hier ist fast niemand aufmerksam. Viele bemerken nicht, dass die Lehrerin kommt, und begrüßen sie auch nicht.

Hier kann niemand lernen. Hier kann es einem nicht gut gehen.

Das geht anders viel besser.

Wir alle sind eine Klasse. In einer Gruppe müssen immer alle auf die anderen achten.

Ist nur eine oder einer unaufmerksam oder stört, ist rasch die ganze Klasse gestört.

Gemeinsam Regeln aufzustellen, an die sich dann alle halten, ist eine gute Idee.

2. Kapitel: Respekt. Wertschätzen und achtsam sein.

Es gibt wichtige Regeln, die überall gelten: Du darfst niemanden schubsen oder schlagen und auch nicht beschimpfen oder beleidigen.

Auch jemandem etwas wegzunehmen oder jemanden zu ärgern ist gemein.

Als Klasse solltet ihr nicht zulassen, dass Einzelne gehänselt, geärgert oder gar bedroht werden.

Sagt klar und deutlich „Nein“ oder holt einen Erwachsenen zu Hilfe, beispielsweise einen Lehrer oder eine Lehrerin.

Es gibt eine einfache Regel: Tue anderen nichts, was du für dich selbst auch nicht willst.

Du möchtest nicht geärgert werden – also ärgere auch keinen anderen.

Jede und jeder hat Respekt verdient.

Weißt du, was Respekt ist?

Respekt bedeutet, dass du andere wertschätzt und so behandelst, wie du es dir für dich selber wünschst. Dass du einem anderen achtsam und aufmerksam gegenüber bist.

Es macht Freude und Spaß, wenn wir gemeinsam lernen können, wenn sich alle in einer Klasse wertschätzen. Wenn wir achtsam sind und andere respektieren und selbst respektiert werden. Dann fühlen wir uns gut. Jede und jeder ist gut so, wie er oder sie ist.

3. Kapitel: So machen wir es richtig.

Achte darauf, wie es dir und anderen geht.

Den anderen zu grüßen, um etwas zu bitten und sich zu bedanken schafft einen freundlichen Ton untereinander.

Den anderen beim eigenen Sprechen und Zuhören anzusehen ist höflich.

Gut für ein Gespräch oder im Unterricht ist, den anderen ausreden zu lassen und zuzuhören. Dann kannst du es verstehen. Und auch du wirst von den anderen besser verstanden, wenn dir zugehört wird.

Nicht einfach dazwischenzurufen, sondern sich zu melden und zu warten, bis du aufgerufen wirst, ist richtig.

Ehrlich zu sein und nicht zu lügen schafft Vertrauen. Auch wenn du mal was ausgefressen hast, ist es besser, wenn du ehrlich bist.

Seine Aufgaben pünktlich, vollständig und ordentlich zu erledigen gehört zur Schule und zum Lernen. Ebenso, mit allen Schulsachen und Hausaufgaben zur Schule und nach den Pausen pünktlich in den Unterricht zu kommen.

Im Unterricht mitzumachen, nicht zu stören und gemeinsam in der Schule und am Lernen Freude zu haben: So macht es Spaß!

In der Schule gibt es weitere wichtige Regeln: Im Treppenhaus sind wir still, wenn andere Unterricht haben. Wir hören auf alle Lehrerinnen und Lehrer und befolgen die Regeln für die Pausen.

Wir halten auf dem Pausenhof, in den Gängen und im Klassenzimmer die Sachen in Ordnung und gehen mit den eigenen und fremden Dingen sorgsam um.

Jemanden zu beleidigen oder Schimpfwörter zu verwenden ist gemein und nicht fair. Wenn es doch mal passiert, solltest du dich dafür entschuldigen.

Jede und jeder ist für sein Handeln selbst verantwortlich. Du kannst nicht andere dafür verantwortlich machen.

Es tut gut, niemanden auszugrenzen und anderen zu helfen.

4. Kapitel: Virtuelles Gegenüber

Mit dem Handy, dem Tablet oder dem PC können wir mit anderen Kontakt aufnehmen.

Und es gibt Menschen, die deine Worte hören oder deine Nachrichten lesen.

Kommunizieren heißt, mit anderen zu sprechen, ihnen etwas mitzuteilen.

Wenn wir mit dem Handy oder dem Computer kommunizieren, sehen wir die anderen zwar nicht. Die anderen reagieren aber auf deine Nachricht mit Gefühlen. Sie freuen sich, wenn du ihnen etwas Nettes sagst oder sie ärgern sich, sind traurig oder enttäuscht, wenn du etwas Schlechtes über sie sagst, gemein zu ihnen bist oder sie sogar beschimpfst.

In Chats, Netzwerken oder Online-Gruppen lesen sogar noch viele andere mit.

Was einmal im Netz ist, verbreitet sich rasend schnell und ist nicht mehr zu löschen. Nicht wiedergutzumachen.

Du würdest dich doch auch nicht vor deine Klasse stellen und laut sagen: „Ben ist voll doof!“ oder es gar zum offenen Fenster hinausrufen.

Das Internet ist wie ein großes, offenes Fenster. Sei also auch beim Kommunizieren mit Handy, Tablet oder Computer freundlich und verletze die Gefühle der anderen nicht.

Halte dich an Regeln und besprich mit deinen Eltern, wo, mit wem und wie lange du im Internet oder mit dem Handy kommunizieren darfst.

5. Kapitel: Gefühle und Wahrnehmung

Worte können verletzen: Egal, ob diese ausgesprochen oder geschrieben werden. Achte also auch auf die Gefühle der anderen bei dem, was du sagst oder schreibst.

Wir alle haben Gefühle. Wir können wütend oder traurig werden.

Es ist gut, wenn du deine Gefühle zeigst.

Sage klar, was du willst und was nicht.

Sei aufmerksam, wenn andere sagen, was sie wollen und was sie nicht wollen. Respektiere auch deren Meinung.

Ihr könnt sicher eine Lösung finden, mit der alle zufrieden sind.

Wir können auch schöne Gefühle haben, uns wohlfühlen und uns freuen. Gefühle zu zeigen und mit anderen zu teilen ist wichtig.

Achtsam zu sein, zuzuhören, die Gefühle des anderen wahrzunehmen und den anderen zu respektieren schafft eine freundliche und gute Stimmung untereinander.

Wir können erkennen, wo gegen Regeln verstoßen wird. Wir können Unrecht wahrnehmen und uns dann einmischen oder Hilfe holen. Das nennt man verantwortlich handeln.

Wir können unterscheiden, ob etwas gut ist oder nicht. Wir können einander helfen und freundlich sein.

Das gilt für die Klasse, für Freunde, in deiner Freizeit und für die Familie.

In allen Religionen wirst du ermuntert, Gutes für andere zu tun – ein guter Mensch zu sein.

Jede Gemeinschaft lebt davon, dass Einzelne Gutes tun. Eine gute Stimmung und gute Ergebnisse entstehen durch Achtsamkeit und Respekt dem anderen deinem eigenen Leben und der Natur gegenüber.