

E-Book

Verbindung

Kurzgeschichten für Kinder



Inhaltsverzeichnis

Ich bin Lumina, die Leuchtende.....	5
Wie du dich mit anderen anfreundest	6
Zusammenfassung	6
Kernaussagen	6
Gedanken zu Thema	7
Kurzgeschichte.....	8
Gesprächsimpulse	11
Aktivitäten	13
Fantasiereise.....	15
Mitmachseite 1.....	17
Mitmachseite 2.....	18
Ideen für den Alltag mit Kindern	19
Wie du mehr Liebe gibst.....	20
Zusammenfassung	20
Kernaussagen	20
Gedanken zu Thema	21
Kurzgeschichte.....	22
Gesprächsimpulse	25
Aktivitäten	27
Fantasiereise.....	28
Mitmachseite 3.....	30
Mitmachseite 4.....	31
Ideen für den Alltag mit Kindern	32
Wie du Empathie zeigst	33
Zusammenfassung	33
Kernaussagen	33
Gedanken zum Thema.....	34
Kurzgeschichte.....	35
Gesprächsimpulse	39
Aktivitäten	41
Fantasiereise.....	44
Mitmachseite 5.....	46
Mitmachseite 6.....	47
Ideen für den Alltag mit Kindern	48

Wie du mit allen gleich achtsam umgehst	49
Zusammenfassung	49
Kernaussagen	49
Gedanken zum Thema	50
Kurzgeschichte	51
Gesprächsimpulse	54
Aktivitäten	56
Fantasiereise	59
Mitmachseite 7	61
Mitmachseite 8	62
Ideen für den Alltag mit Kindern	63
Wie du Verantwortung übernimmst	64
Zusammenfassung	64
Kernaussagen	64
Gedanken zu Thema	65
Kurzgeschichte	66
Gesprächsimpulse	69
Aktivitäten	71
Fantasiereise	75
Mitmachseite 9	77
Mitmachseite 10	78
Ideen für den Alltag mit Kindern	79

Nutzungsrechte, Haftungsausschluss und weitere Anmerkungen

Die Nutzung der vorliegenden Materialien erfolgt in Eigenverantwortung. Sie wurden nicht für therapeutische Zwecke erstellt und ersetzen keine Therapie.

Die Materialien wurden so entwickelt, dass sie in verschiedenen Kontexten genutzt werden können, z.B. mit einzelnen Kindern in einer Coachingsitzung, mit einer ganzen Klasse in der Grundschule oder zu Hause im Rahmen der Familie. Daher kann es vorkommen, dass einzelne Impulse für den eigenen Kontext nicht passend sind bzw. angepasst werden müssen.

Bei den fünf Geschichten kann es zum Teil zu Wiederholungen bzw. Überschneidungen kommen. Dies ist bewusst, denn dadurch verankert sich das neu Gelernte besser.

Bei einzelnen Texten dieses E-Books wurde KI-unterstützt gearbeitet, z. B. zur sprachlichen Korrektur, Zusammenfassung oder Ideengebung. Die Autorin hat die Inhalte überarbeitet und final gestaltet.

Die Materialien sind nicht zur Weitergabe gedacht. Sie dürfen nicht an andere verschickt oder weitergeleitet oder im kommerziellen Rahmen (z.B. zum Weiterverkauf) verwendet werden. Bei Verstößen gegen das Nutzungs- und Urheberrecht wird juristisch vorgegangen.

Bei Fragen wenden dich bitte an: info@free-spirit-kids.world

© 2026 Sabrina Bechler/ free spirit KIDS

Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 19

61440 Oberursel

1. Auflage: Januar 2026

Text und Layout: Sabrina Bechler

Illustrationen: erstellt mit Canva; Lumina: Angela Cuellar, Fredda Fliege: Chat GPT

Ich bin Lumina, die Leuchtende



Hallo, du liebes Kind! Ich bin Lumina, ein kleines Glühwürmchen. Mein Name bedeutet „die Leuchtende“. Das passt richtig gut zu mir, denn ich kann mit meinem Po leuchten! So sieht man mich sogar im Dunkeln ganz wunderbar. Am hellsten leuchtet mein Licht, wenn ich mich richtig wohlfühle.

Menschen wie du können zwar nicht mit dem Po leuchten. Aber weißt du was? Auch ihr könnt strahlen! Vielleicht hast du schon mal gehört, dass ein Mensch "von innen heraus strahlt". Meistens lächelt er dann, ist fröhlich und fühlt sich richtig gut. Vielleicht hat auch schon mal jemand zu dir gesagt, dass du strahlst und wie schön das ist. Je mehr ein Mensch strahlt, desto besser geht es ihm. Und oft steckt er damit sogar andere an! Stelle dir mal vor, wie viele fröhliche und freundliche Menschen dann unterwegs sind. Das wäre doch toll, oder?

Aber wie schafft man es, von innen heraus zu strahlen? Vor allem, indem man gut zu sich selbst ist und dafür sorgt, dass es dir super geht. Und wie das geht, kannst du entdecken und lernen. Deshalb habe ich dir kleine Geschichten aus meinem Leben aufgeschrieben. In jeder stecken Tipps für dich, damit auch du glücklich bist und von innen leuchtest.

Deine Lumina

Wie du dich mit anderen anfreundest

Zusammenfassung

Lumina beobachtet, wie Hummelmädchen Maxi beim Spielen gemein zu den anderen Insektenkindern ist und deshalb ausgeschlossen wird. Traurig sitzt Maxi allein da, bis Lumina kommt und ihr erklärt, wie wichtig freundliches und faires Verhalten für Freundschaften ist. Sie zeigt Maxi einfache Tipps, wie sie eine gute Freundin sein kann. Maxi nimmt sich das zu Herzen, entschuldigt sich bei den anderen und darf wieder mitspielen. Gemeinsam erleben sie danach ein fröhliches, harmonisches Spiel, und Lumina freut sich, dass sie Maxi helfen konnte.

Kernaussagen

- Freundschaft entsteht durch bewusstes, positives Verhalten.
- Kinder brauchen Raum, ihr Verhalten zu verstehen und neu auszurichten.
- Fairness und Empathie fördern Beziehungen; Zuhören, Rücksicht, Ehrlichkeit und Gleichwertigkeit stärken Freundschaften.
- Unfares Verhalten kann zu Ausschluss führen; Einsicht, verändertes Handeln und Entschuldigung ermöglicht Wiedereingliederung.
- Einfühlsame Begleitung hilft Kindern, soziale Regeln zu verstehen und umzusetzen.

Wie du mehr Liebe gibst

Zusammenfassung

Lumina und ihr Bruder Elio streiten in der Küche um ein Stück Schokolade. Ihre Mutter unterbricht den Streit und erklärt ihnen die Metapher der unsichtbaren Regenbogenfäden: Nett miteinander sprechen strafft die Fäden zwischen den Herzen und bringt sie zum Leuchten, während Schreien und Meckern die Fäden locker und kalt machen. Inspiriert davon bespricht die Familie, welche bewussten Handlungen die Fäden jedes Einzelnen stärken. Sie entwickeln gemeinsam die Drei-Schritte-Formel der Liebe, um sich aktiv Wertschätzung zu zeigen und ihre Verbundenheit zu stärken.

Kernaussagen

- Auch Menschen, die sich lieben, verletzen sich manchmal im Alltag durch Stress, Unachtsamkeit oder impulsive Reaktionen.
- Worte und Taten steuern die emotionale Distanz bzw. Nähe.
- Jeder kann sich bewusst so verhalten, dass sich andere mit ihm wohlfühlen.
- Reflexion über Bedürfnisse und Wünsche der Familienmitglieder stärkt Empathie und gegenseitige Rücksichtnahme.

Wie du Empathie zeigst

Zusammenfassung

Auf einem Ausflug rutscht Alfie Ameise, ein Klassenkamerad von Lumina, in einen Graben und fängt an zu weinen. Einige Insektenkinder sind ungeduldig und sagen unfreundliche Dinge, wodurch Alfie sich noch schlechter fühlt. Da erklärt Frau Raupe, dass Empathie heißt, sich in andere hineinzusetzen und zu überlegen, wie es ihnen geht, warum sie so fühlen und wie man helfen kann. Als die Kinder Alfie ermutigen und unterstützen, schafft er es wieder hinauf, und alle merken, dass Empathie sie als Gemeinschaft stärker macht.

Kernaussagen

- Empathie bedeutet, die Gefühle und Bedürfnisse anderer wahrzunehmen, zu verstehen und angemessen zu reagieren.
- Unfreundliche oder abwertende Reaktionen können schwierige Situationen verschlimmern.
- Jeder kann lernen, sich in andere hineinzusetzen und die Perspektiven zu wechseln.
- Unterstützende Worte und Hilfe stärken Selbstvertrauen und Gemeinschaft.
- Empathie fördert Rücksichtnahme, Zusammenhalt und soziales Miteinander.

Gedanken zum Thema

Empathie ist eine grundlegende Fähigkeit für das soziale Miteinander. Kinder, die früh lernen, die Gefühle und Bedürfnisse anderer wahrzunehmen und darauf einzugehen, entwickeln nicht nur ein besseres Verständnis für ihre Mitmenschen, sondern auch für sich selbst.

Empathische Kinder spüren, wenn jemand Unterstützung braucht, und sind in der Lage, tröstend oder helfend zu reagieren. Das schafft Vertrauen und ein Gefühl von Geborgenheit in der Gemeinschaft, sei es in der Familie, in der Schule oder im Freundeskreis. Wer erlebt, dass andere empathisch mit ihm umgehen, fühlt sich angenommen und verstanden. Dieses Gefühl möchten Kinder dann auch selbst weitergeben.

Außerdem fördert Empathie wichtige Kompetenzen wie Teamfähigkeit und Verantwortungsbewusstsein. Sie ist eine Schlüsselqualifikation für ein gelingendes Leben, da sie sowohl im privaten Bereich als auch später im Berufsleben entscheidend ist. In einer Welt, in der Vielfalt und Unterschiedlichkeit selbstverständlich sind, ist die Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen, besonders wertvoll.

Kinder, die empathisch handeln, erleben häufiger positive soziale Rückmeldungen und bauen stabile Freundschaften auf. Sie lernen, dass Worte und Handlungen Auswirkungen auf andere haben, und übernehmen Verantwortung für ihr Verhalten.

Empathie ist eine Grundlage für ein friedliches, respektvolles und unterstützendes Miteinander. Deshalb ist es wichtig, dass Kinder diese Fähigkeit entwickeln, durch Vorbilder, durch gemeinsames Reflektieren und durch die Erfahrung, wie wohltuend es ist, wenn man selbst empathisch behandelt wird.

Kurzgeschichte

Wie du Empathie zeigst

¹ Empathie – dieses Wort kannte ich bis vor kurzem noch gar nicht. Genauso wenig wie „empathisch sein“. Doch in dieser Woche habe ich herausgefunden, was es bedeutet. Empathisch zu sein heißt, die Gefühle anderer wahrzunehmen und zu verstehen. Wir versetzen uns in jemanden hinein und überlegen, wie es ihm gerade geht und was er braucht.

² Warum ich mich damit beschäftigt habe, erzähle ich dir jetzt. Wir Insektenkinder waren mit unserer Lehrerin Frau Raupe auf einem Ausflug. Im Herbst ist das besonders schön: Die Luft ist frisch und überall liegen bunte Blätter. Weil es zuvor geregnet und gestürmt hatte, war der Boden allerdings matschig und rutschig. Wir liefen über Felder, durch Wälder und über sonnige Lichtungen. An einer Stelle mussten wir über eine Hängebrücke. Plötzlich rutschte Alfie Ameise aus und kullerte den Hang hinunter in einen Graben. Zum Glück war es nicht sehr tief, und eigentlich hätte er leicht wieder nach oben klettern können. Wir dachten deshalb zuerst, es wäre gar nicht so schlimm. Doch Alfie fing an zu weinen.

³ Jetzt konnte die Gruppe nicht weiterlaufen. Einige Kinder waren ungeduldig. Sie wollten so schnell wie möglich zum Ziel, wo unsere Eltern mit leckerem Essen auf uns warteten. Sie riefen: „Stell dich nicht so an!“ „Komm endlich hoch!“ „Heul doch nicht, ist doch gar nichts passiert.“ „Beeil dich, wir wollen weiter!“ Kein Wunder, dass Alfie nur noch mehr weinte. Da griff Frau Raupe ein. „Kinder, das ist nicht sehr nett. Für Alfie ist die Situation gerade schwierig. Jetzt ist es wichtig, empathisch zu sein!“ Wir sahen uns fragend an. Also erklärte Frau Raupe, was Empathie bedeutet, und stellte uns Fragen, über die wir nachdenken sollten.



⁴ Diese Fragen kannst auch du dir stellen, wenn es jemandem nicht gut geht:

➤ **Wie geht es dem anderen?**

Achte auf seinen Gesichtsausdruck, Körperhaltung, Stimme und Verhalten.

Beispiel: Alfie weinte, schaute unglücklich und war voller Matsch. Er stand einfach im Graben und wusste nicht weiter.

➤ **Warum geht es ihm so?**

Überlege, was passiert ist und welche Umstände gerade schwierig sind.

Beispiel: Alfie war plötzlich abgerutscht. Alle anderen standen oben, er aber unten. Er wusste nicht, wie er den rutschigen Hang hinaufkommen sollte.

Vielleicht hatte er auch Angst, ausgelacht zu werden.

➤ **Wie könnte der andere reagieren?**

Stelle dir vor, wie es nun weitergehen könnte.

Beispiel: Alfie fühlte sich hilflos. Vielleicht traute er sich nicht zu, allein hochzuklettern. Dann würde er weiter weinen. Es wäre auch möglich, dass er beim Hochklettern weiter abrutscht.

➤ **Wie kann ich helfen?**

Denke nach, welche Worte oder Taten ihm jetzt guttun würden.

Aktivitäten

Rollenspiele – Empathie zeigen

Besprecht, in welchen Situationen Empathie (vor allem in der Schule) besonders wichtig ist. Hier sind einige mögliche Situationen:

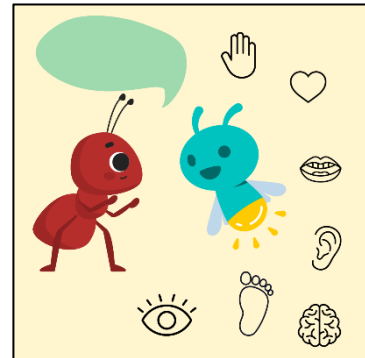
- Jemand ist traurig wegen einer schlechten Note.
- Ein Kind wird beim Spielen ausgeschlossen.
- Jemand ist gestolpert und Kinder aus einer anderen Klasse haben gelacht.
- Ein Kind hat Streit mit einem Freund oder einer Freundin.
- Jemand hat Angst, z. B. vor einer Präsentation.
- Jemand hat etwas verloren oder kaputt gemacht.
- Ein Kind ist neu in der Klasse.
- Ein Kind fühlt sich einsam in der Pause, weil niemand mit ihm spielt.
- Jemand hat Angst, etwas Neues auszuprobieren, z.B. beim Schwimmunterricht ins Wasser springen).
- Jemand wird von anderen nachgeäfft.

Lasse die Kinder nun Gruppen bilden. Ideal ist eine Gruppengröße von drei Kindern. Jede Gruppe bekommt folgende Rollen:

- Rolle 1: Das Kind, dem es nicht gut geht
Dieses Kind stellt eine Situation und ein Gefühl dar (z. B. traurig, enttäuscht, unsicher, wütend, gestresst).
- Rolle 2: Das Kind, das nicht empathisch handelt
Dieses Kind reagiert unangemessen:
z. B. „Das ist doch nicht so schlimm!“, „Stell dich nicht an.“, „Selbst schuld.“ / Ignorieren / Lachen / Weggehen.
- Rolle 3: Das Kind, das empathisch eingreift
Dieses Kind achtet auf Haltung, Ton, Mimik und passende Worte:
z. B. „Ich sehe, dass du traurig bist.“, „Willst du mir erzählen, wie das passiert ist?“, „Ich helfe dir.“

Mitmachseite 5

Nachdem wir Insektenkinder beim Ausflug über Empathie gesprochen haben, wurde mir klar, dass richtiges Zuhören wichtig ist, wenn man empathisch sein möchte. Also habe ich mal beobachtet, wie andere aussehen, die gut zuhören. Sie nutzen den ganzen Körper, nicht nur die Ohren.



Ich zeige dir jetzt eine Übung, die ich gemeinsam mit Alfie ausprobiert habe. Stelle dich bequem hin. Atme einmal tief ein und aus. Dann wecke deine Körperteile. Ich berühre immer eine Stelle an meinem Körper. Du kannst es einfach nachmachen:

- Ohren: „Meine Ohren sind offen und hören aufmerksam zu.“
(Berühre deine Ohren.)
- Augen: „Meine Augen schauen freundlich und interessiert.“
(Berühre deine Augenbrauen oder tippe neben deine Augen.)
- Mund: „Mein Mund ruht, bis ich dran bin.“
(Lege kurz die Finger auf die Lippen.)
- Hände: „Meine Hände liegen ruhig und zeigen, dass ich entspannt bin.“
(Schüttle sie kurz aus und lege sie dann sanft auf die Beine.)
- Füße: „Meine Füße stehen still und geben mir Halt.“
(Stampfe einmal leise auf den Boden und lasse sie dann ruhig stehen.)
- Körper: „Mein Körper ist dem anderen zugewandt.“
(Dreh dich ein kleines Stück in eine klare Richtung.)
- Gehirn: „Mein Kopf denkt mit und versucht zu verstehen.“
(Tippe dir sanft an die Stirn.)
- Herz: „Mein Herz fühlt mit. Ich bin für dich da.“
(Lege die Hand aufs Herz.)

Suche dir nun jemanden aus, der dir für eine Minute etwas erzählt, zum Beispiel ein Erlebnis, etwas Schönes oder etwas, das nicht so leicht war. Während die andere Person spricht, hörst du mit dem ganzen Körper zu.

Ideen für den Alltag mit Kindern

- Benenne Gefühle im Alltag laut.
Beispiel: „Du bist gerade traurig, weil dein Turm umgefallen ist. Das kann ich gut verstehen.“
- Sprich über Gefühle anderer.
Beispiel: „Schau mal, dein Freund wirkt heute müde. Was könnten wir ihm Gutes tun?“
- Beschreibe deine eigenen Gefühle offen.
Beispiel: „Ich bin gerade gestresst, deshalb brauche ich kurz Ruhe.“
- Zeige selbst empathisches Verhalten: Tröste, höre zu, biete Hilfe an etc.
- Reagiere respektvoll auf Konflikte.
Beispiel: „Ich höre dich. Lass uns zusammen schauen, was du brauchst.“
- Stelle Fragen zum Perspektivwechsel.
Beispiel: „Wie würdest du dich fühlen, wenn dir das passieren würde?“
- Frage nach Handlungsmöglichkeiten, wenn es jemand anderem nicht gut geht.
Beispiel: „Was könnten wir tun, damit es ihr wieder besser geht?“
- Ermutige zu positiven Formulierungen.
Beispiel: „Was könntest du Nettes sagen, um zu helfen?“
- Erinnere in Situationen an Empathie.
Beispiel: „Stopp. Schau kurz hin. Wie geht es deinem Freund gerade?“
- Lobe empathisches Verhalten.
Beispiel: „Das war sehr nett von dir, dass du ihr geholfen hast.“
- Schaffe Räume für Rücksichtnahme: Gemeinsam teilen, helfen etc.

Wie du mit allen gleich achtsam umgehst

Zusammenfassung

Lumina erzählt von einem Ausflug ihrer Pfadfindergruppe, bei dem ein plötzliches Unwetter auftritt. Als nicht genug Platz im Trockenen ist, fangen die Kinder an zu argumentieren, wer unter dem Blatt bleiben darf und wer nicht. Doch irgendwann fühlen sich alle unwohl. Sie merken, dass niemand beweisen sollte, warum er dazugehören darf. Gemeinsam finden sie eine Lösung und erkennen, dass alle gleich wertvoll sind, unabhängig von Fähigkeiten oder Besonderheiten.

Kernaussagen

- Vergleiche und Abwertungen können zu Ausschluss bzw. Zerfall der Gruppe führen.
- Echte Zugehörigkeit entsteht erst dort, wo niemand beweisen muss, warum er wertvoll ist.
- Jeder hat denselben Wert, allein durch sein Dasein, unabhängig von Leistung, Besitz, Status, Gruppenzugehörigkeit oder Sympathie.
- Integration gelingt, wenn Fragen wie „Wer darf bleiben?“ oder „Wer gehört dazu?“ durch Fragen wie „Was können wir gemeinsam tun?“ oder „Wie geht es allen in dieser Situation gut?“ ersetzt werden.
- Verbindung entsteht durch Sicherheit, Anerkennung und Mitverantwortung.

Wie du Verantwortung übernimmst

Zusammenfassung

Lumina bekommt von ihrem Lehrer Herr Käfer die wichtige Aufgabe, einen besonderen Samen aufzubewahren, bis er eingepflanzt werden kann. Zuerst zweifelt sie an sich, doch dann gewinnt sie Selbstvertrauen und empfindet sogar Stolz. Auf ihrem Weg nach Hause erlebt sie einige Herausforderungen. Schließlich gelingt es ihr, gut auf den Samen aufzupassen und sie erkennt: Verantwortung übernehmen bedeutet mutig zu sein, freundlich zu bleiben, Fehler gutzumachen und zuverlässig zu handeln.

Kernaussagen

- Die Übernahme von Verantwortung kann gelernt werden, indem echte, überschaubare Aufgaben erledigt werden.
- Das Selbstvertrauen wächst, wenn etwas selbständig getan wird und dabei entstehende Herausforderungen gemeistert werden.
- Verantwortung bedeutet auch, auf seine Worte und Taten gegenüber anderen zu achten; Rücksichtnahme und Empathie können sich entwickeln.
- Verlässlichkeit stärkt Beziehungen, weil andere spüren, dass sie auf einen zählen können.