

Charakterstärken entwickeln

# Ehrlichkeit



CHARAKTER  
INITIATIVE



# Charakterstärke Ehrlichkeit

## DIE CHARAKTERSTÄRKE DER EHRlichkeit

INFORMATIONEN FÜR ELTERN UND LEHRKRÄFTE

Um ehrlich zu sein, muss man in manchen Situationen Stärke zeigen: Zum Beispiel, wenn wir zugeben sollen, einen Fehler gemacht oder einen Schaden angerichtet zu haben. Es gehört manchmal viel Mut dazu, die Wahrheit zu sagen. Aber wenn man die Wahrheit gesagt hat, fühlt man sich gut, selbst wenn es eine unangenehme Wahrheit ist. Wenn wir lügen, dann fühlen wir uns nicht wohl dabei.

Vermitteln wir den Kindern die Einsicht, dass Ehrlichkeit Vertrauen bewirkt. Wenn wir nicht ehrlich sind, zerstören wir das Vertrauen, das andere in uns haben. Wer einmal gelogen hat, bei dem weiß man nicht, ob er es nicht wieder tun wird. Man misstraut seinen Aussagen. Ehrlichkeit ist die Basis für jedes Vertrauensverhältnis und daher für gute Freundschaften. Und interessanterweise hat die Forschung auch zeigen können, dass Ehrlichkeit mit psychischer Gesundheit in einem Zusammenhang steht.

Sich fair zu verhalten ist ebenfalls ein Aspekt der Ehrlichkeit. Wenn ich z. B. bei einer Schularbeit schummle, verhalte ich mich unfair, weil ich mir einen Vorteil gegenüber den anderen verschaffe und nicht ehrlich zu meinen eigenen Leistungen stehe.



### Ehrlichkeit bedeutet:

- die Dinge so zu sagen oder darzustellen, wie sie sind
- sich fair zu verhalten

Im Folgenden finden Sie Materialien, mit denen Sie die Charakterstärke der Ehrlichkeit im Unterricht und in der Familie üben können.

Neben den Materialien für die Schule und für die Familie finden Sie auch weiterführende Ideen, wie Sie zum Thema Ehrlichkeit mit den Kindern arbeiten können.

Lassen Sie Ihren Unterricht / Ihre Erziehung von diesen Ideen inspirieren.

**„WER EINMAL LÜGT, DEM GLAUBT MAN NICHT, WENN ER AUCH DIE WAHRHEIT SPRICHT!“**

**Be honest**



CHARAKTER  
INITIATIVE



# Ehrlichkeit



**Ich sage die ganze Wahrheit.**

# Ehrlichkeit: Übungen in der Schule

## Lernziel dieser guten Gewohnheit

- Die Schüler/innen sollen erkennen, dass es sich lohnt, die Wahrheit zu sagen. Um anderen Menschen vertrauen zu können, müssen wir uns sicher sein, dass sie ehrlich zu uns sind. Nur dann, wenn wir selbst die Wahrheit sagen, dürfen wir von den anderen erwarten, dass auch sie ehrlich zu uns sind.

## Skript zum Bild der guten Gewohnheit

- Im Umgang mit unseren Mitmenschen ist es wichtig, dass wir ehrlich sind und unsere Versprechen halten. Ehrliche Menschen sagen die Wahrheit, auch dann, wenn sie unangenehm ist oder einen Nachteil für sie bedeutet. Das kann dann sein, wenn wir einen Fehler zugeben, den wir gemacht haben. („Ich habe die Hausübung von meinem Sitznachbarn abgeschaut und sie nicht selbst gemacht.“). Ehrlichkeit heißt auch, nicht zu schummeln, zu schwindeln und Dinge zu stibitzen, die uns nicht gehören.
- Schauen wir uns jetzt das neue Bild der *Guten Gewohnheit* an. Was seht ihr hier auf dem Bild? Das Bild soll genau beschrieben werden.
- Es soll aus dem Bild herausgearbeitet werden, dass Marie und Paul ihren Mathetest alleine und ohne unerlaubte Hilfsmittel schreiben, während Anna-Lena und Jakob zu "Lügenkomplizen" werden, weil sie bei der Prüfung unehrlich sind. Jakob verschafft sich durch Unehrlichkeit einen Vorteil gegenüber den anderen, die für den Test gelernt haben und nicht schummeln.

## Ressourcen

### A) „Wer einmal lügt“ – Fabel von Aesop (auf der nächsten Seite finden Sie die ganze Geschichte.)

- Die Lehrperson liest und bespricht mit den Kindern die Fabel „Wer einmal lügt“. Schreiben Sie dann den Satz „Wer einmal lügt, dem glaubt man nicht, und wenn er auch die Wahrheit spricht“ an die Tafel und besprechen Sie ihn ausführlich. Gehen Sie darauf ein, dass Ehrlichkeit unbedingt notwendig ist für Vertrauen.
- Besprechen Sie mit den Kindern, was dem Hirtenjungen passiert ist, als ihm die anderen nicht mehr geglaubt bzw. vertraut haben?
- "Hast du schon einmal erlebt, dass ein Freund oder Mitschüler „flunkert“? Ist es dir danach schwergefallen, ihm zu glauben, wenn er etwas erzählt?"

### B) Kurzfilm "Classroom":

<https://www.passiton.com/inspirational-stories-tv-spots/91-classroom#> (Dauer: 1 Min., auf Englisch, sehr leicht verständlich)

- Diskutieren Sie mit der Klasse:
  - Was haben wir gerade im Film gesehen?
  - Wie fühlt sich der Bub, als er merkt, dass ihn die Lehrerin gesehen hat?
  - Wie hat der andere Mitschüler gehandelt?
  - Wie ist die Stimmung danach in der Klasse?

### C) Lied von Frieda Gold: Wer einmal lügt, dem glaubt man nicht

Hören Sie sich gemeinsam das Lied an, besprechen Sie es und lernen Sie mit den Schüler/innen den eingängigen Refrain auswendig: <https://www.youtube.com/watch?v=3gWWhh0807zc>

# Ehrlichkeit: Übungen in der Schule

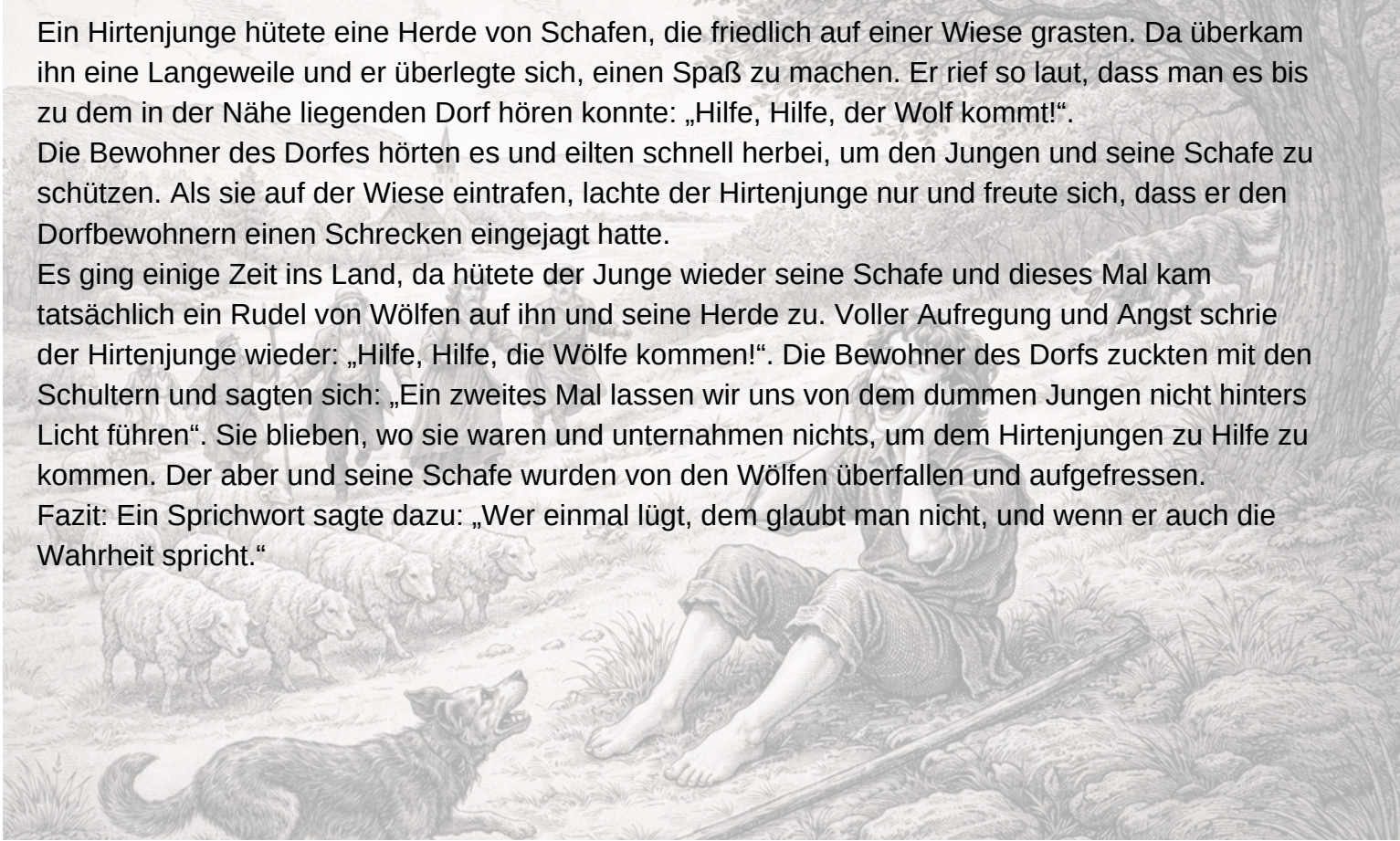
## Der Hirtenjunge und der Wolf (Äsop)

Ein Hirtenjunge hütete eine Herde von Schafen, die friedlich auf einer Wiese grasten. Da überkam ihn eine Langeweile und er überlegte sich, einen Spaß zu machen. Er rief so laut, dass man es bis zu dem in der Nähe liegenden Dorf hören konnte: „Hilfe, Hilfe, der Wolf kommt!“.

Die Bewohner des Dorfes hörten es und eilten schnell herbei, um den Jungen und seine Schafe zu schützen. Als sie auf der Wiese eintrafen, lachte der Hirtenjunge nur und freute sich, dass er den Dorfbewohnern einen Schrecken eingejagt hatte.

Es ging einige Zeit ins Land, da hütete der Junge wieder seine Schafe und dieses Mal kam tatsächlich ein Rudel von Wölfen auf ihn und seine Herde zu. Voller Aufregung und Angst schrie der Hirtenjunge wieder: „Hilfe, Hilfe, die Wölfe kommen!“. Die Bewohner des Dorfs zuckten mit den Schultern und sagten sich: „Ein zweites Mal lassen wir uns von dem dummen Jungen nicht hinters Licht führen“. Sie blieben, wo sie waren und unternahmen nichts, um dem Hirtenjungen zu Hilfe zu kommen. Der aber und seine Schafe wurden von den Wölfen überfallen und aufgefressen.

Fazit: Ein Sprichwort sagte dazu: „Wer einmal lügt, dem glaubt man nicht, und wenn er auch die Wahrheit spricht.“



### Reflexionsfragen:

#### 1. Verstehen der Geschichte

- Warum hat der Hirtenjunge die Dorfbewohner angelogen?
- Wie haben die Dorfbewohner sich beim ersten und zweiten Mal gefühlt?
- Warum haben sie ihm beim dritten Mal nicht geglaubt?

#### 2. Gefühle & Beziehungen

- Wie würdest du dich fühlen, wenn dich jemand zweimal belügt?
- Was passiert mit Vertrauen, wenn jemand immer wieder die Unwahrheit sagt?
- Wie hätte sich der Junge verhalten können, um das Vertrauen der Dorfbewohner nicht zu verlieren?

#### 3. Übertragung auf den Alltag

- Kennst du Situationen, in denen es wichtig ist, ehrlich zu sein – auch wenn es schwer ist?
- Was kann man tun, wenn man einmal gelogen hat – wie kann man Vertrauen wieder aufbauen?
- Warum ist Ehrlichkeit für das Zusammenleben in einer Klasse wichtig?

# Ehrlichkeit: Übungen in der Schule

## D) Der Weg zu einer aufrechten Entschuldigung (nach Sean Covey):

### Durchführung:

Im Klassenraum hängt gut sichtbar die **3-Schritte-Struktur einer ehrlichen Entschuldigung**:

1. Verantwortung übernehmen: „Ich habe ... getan“ (ohne einschränkende Formulierungen wie „Falls ich dich verletzt habe...“)
2. Echte Reue ausdrücken: „Das war nicht richtig, es tut mir leid.“
3. Wiedergutmachung anbieten: „Ich möchte es besser machen, indem ich...“

In einer Sozialstunde, im Klassenrat oder anlassbezogen wird ein geschützter Raum geschaffen, in dem echte Entschuldigungen praktiziert werden können. Zwei bis drei Lernende (freiwillig oder bei Bedarf) nutzen die Gelegenheit, sich mithilfe der Struktur bei jemand anderem ehrlich zu entschuldigen.

## E) Der Integritätskreis - Ich sage, was stimmt:

### Durchführung:

Die Klasse versammelt sich im Sitzkreis – etwa in einer Stunde zum sozialen Lernen oder situativ in verschiedenen Unterrichtskontexten. Die Kinder ziehen Karten mit kurzen Szenen oder Aussagen, zum Beispiel:

- Dein Freund bekommt Lob für etwas, das eigentlich du gemacht hast – sagst du die Wahrheit?
- Du hast im Spiel geschummelt – gibst du es zu?

Die Lernenden sprechen offen darüber:

- Wie fühlt sich Ehrlichkeit in dieser Situation an?
- Was benötigt man, um ehrlich zu sein?
- Was hilft, mutig zu bleiben?

Wer möchte, kann zusätzlich eigene kleine *Mut-zur-Wahrheit*-Erlebnisse anonym aufschreiben. Diese werden vorgelesen und wertschätzend gemeinsam reflektiert.

## Mut zur echten Entschuldigung

nach Sean Covey



### 3-Schritte-Struktur:

1. Verantwortung übernehmen – „Ich habe ... getan.“
2. Echte Reue ausdrücken – „Das war nicht richtig, es tut mir leid.“
3. Wiedergutmachung anbieten –

## Der Integritätskreis – Ich sage, was stimmt



**Ich sage, was stimmt – auch wenn es nicht einfach ist.**



CHARAKTER  
INITIATIVE

# Ehrlichkeit: Übungen in der Schule

## F) Der Lügendetektor - Experiment

Bestimmt kennst du die Geschichte von Adam und Eva in der Bibel (vgl. Genesis 3). Das war der Anfang aller Lügen. Und weil so viele Menschen die Unwahrheit sagen, wurde sogar ein eigenes Gerät erfunden, um herauszufinden, ob die Menschen die Wahrheit sagen oder nicht: der „Lügendetektor“.

Solche Geräte versuchen mithilfe von Messungen des Pulses, des Blutdrucks und der Atmung herauszufinden, ob Menschen die Wahrheit sagen oder nicht.

Ihr könnt in der Klasse euren eigenen „Lügendetektor“ erstellen! Auch unser Körper spricht eine Sprache: Die Körpersprache. Sie verrät oft, was wir wirklich meinen und ob wir die Wahrheit sagen, oder nicht.

### Was können Anzeichen dafür sein, dass jemand nicht die Wahrheit sagt?

- Die Person wird rot im Gesicht.
- Die Stimme wird zitterig, unruhig.
- Die Person schaut dem Gegenüber nicht mehr in die Augen, es wird versucht, in eine Ecke zu schauen.
- Weitere Anzeichen: Schaukeln mit den Beinen, ins Gesicht greifen, mit den Haaren spielen oder in die Haare greifen.
- Die Atmung wird schneller und schwerer.

### Ein Spiel mit der Klasse:

Zwei Schüler/innen dürfen sich melden. Beide dürfen erzählen, was sie in den letzten Ferien (oder: am Wochenende, gestern Nachmittag usw.) erlebt haben. Ein Schüler bekommt heimlich den Auftrag von der Lehrperson, etwas zu erfinden, also nicht die Wahrheit zu sagen. Die anderen Schüler/innen sollen nun mit Hilfe des Lügendetektors beurteilen, wer eine wahre Begebenheit erzählt hat und wer einfach etwas erfunden hat, also nicht die Wahrheit gesagt hat.

**Merke: Die Wahrh**



**Ich sage die ganze Wahrheit.**

# Ehrenkodex



Wir schreiben bei Schularbeiten und Tests von niemandem ab.

Wir schummeln nicht beim Spielen.

Wir schummeln nicht bei unseren Antonlinleistungen. Alle Bücher, die wir angeben, haben wir selber gelesen.

Wenn wir etwas angestellt haben, schieben wir die Schuld nicht auf andere.

Wir erfinden keine Ausreden, wenn wir zu spät kommen, sondern geben ehrlich den Grund an.

Meine Hausübungen und Referate sind von mir gemacht, nicht von meinen Eltern.



# Ehrlichkeit: Übungen für zuhause

## Lernziel dieser guten Gewohnheit

- Die Kinder sollen erkennen, dass es sich lohnt, die Wahrheit zu sagen. Um anderen Menschen vertrauen zu können, müssen wir uns sicher sein, dass sie ehrlich zu uns sind. Nur dann, wenn wir selbst die Wahrheit sagen, dürfen wir von den anderen erwarten, dass auch sie ehrlich zu uns sind.



## Gespräch zwischen Eltern und Kindern

- Bitten Sie Ihr Kind, Ihnen die neue gute Gewohnheit anhand des Bildes zu beschreiben. Fragen Sie, ob es weiß, was es in diesen zwei Wochen lernen soll und warum das wichtig ist.
- Suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einen Merksatz im Bereich der Ehrlichkeit, in dem es noch wachsen kann, und notieren Sie ihn auf das dafür vorgesehene Blatt. Dies soll für die nächsten Wochen die gute Gewohnheit Ihres Kindes sein, in der sich Ihr Kind bemühen wird.
- Hängen Sie das Bild gut sichtbar in der Wohnung auf und erinnern Sie Ihr Kind regelmäßig an die gute Gewohnheit und das Familienziel.



## Zusatzaufgaben

### Reflexionstagebuch:

Eine Woche Ehrlichkeits-Tagebuch

- Die Kinder können zu Hause ein kleines Tagebuch führen. Jeden Tag schreiben sie nur ein bis zwei Sätze, zum Beispiel: „Wann war es heute schwierig, ehrlich zu sein?“ „Wie habe ich mich entschieden – und warum?“

Diese kurze tägliche Reflexion stärkt die Fähigkeit zur Selbstbeobachtung und hilft den Kindern, Ehrlichkeit nicht nur als Regel, sondern als bewusste Entscheidung zu verstehen.

**BITTE  
HIER  
ABHAKEN**

### Warum ist das sinnvoll?

Durch diese Übung erleben Kinder Ehrlichkeit auf drei Ebenen:

- Hören: Sie erfahren in der Schule Geschichten, Beispiele und Rituale rund um ehrliches Handeln.
- Erleben: Sie achten im Alltag aktiv auf Situationen, in denen Ehrlichkeit eine Rolle spielt.
- Ausdrücken: Sie schreiben und sprechen über ihre Erfahrungen und Gefühle.

So wird das Thema nicht nur vermittelt, sondern innerlich verankert. Kinder lernen:

- Ehrlichkeit baut Vertrauen auf. Ehrlich zu sein kann manchmal Mut erfordern – aber es stärkt Beziehungen. Jeder Mensch kann ehrlich handeln, und das macht einen echten Unterschied.

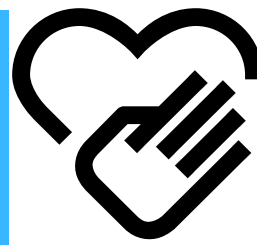
Wir freuen uns, wenn Sie dieses kleine Tagebuch-Erlebnis zu Hause unterstützen. Offene Gespräche und wertschätzende Rückmeldungen helfen Ihrem Kind, ein gesundes Verständnis von Ehrlichkeit und Verantwortung zu entwickeln.

**Gerne können Sie Ihr Familienleben auch von den Zusatzmaterialien bereichern lassen.**



Lügen haben  
kurze Beine.

# Ehrlichkeit



Ich sage die ganze Wahrheit.

Mein Familienziel:



Name:.....

Beurteilung der Eltern:

Kreuzen Sie an, wie das Familienziel erreicht wurde.



SEHR GUT

☐

GUT

☐

NORMAL

☐

Unterschrift der Eltern



CHARAKTER  
INITIATIVE



# Bücher zum Thema Ehrlichkeit

**Hier schlagen wir eine Liste mit Büchern und Geschichten vor, anhand derer die Charakterstärke der Ehrlichkeit in der Schule und auch zuhause vertieft werden kann.**



Dami, Andrea: Leo Lausemaus sagt nicht die Wahrheit.

In dieser Geschichte geht es um Leo Lausemaus, eine kleine Maus, die – ganz wie viele Kinder – manchmal lieber ihren eigenen Weg gehen möchte.



„Wer einmal lügt“ (Fabel von Aesop).

Thema: Geschichte über jemanden, der mehrmals lügt und dem man dann im Ernstfall nicht mehr glaubt.



Froschkönig (Grimms Märchen).

Die Prinzessin gibt ein Versprechen, von dem sie weiß, dass sie es nicht halten wird. Sie ist dem Frosch gegenüber unehrlich.



Christos, Thomas: Orbis Abenteuer.

Orbi flüchtet aus dem Forschungslabor, weil er nicht ins Weltall fliegen will. Er kommt bei einem Buben unter, der sein neuer Freund wird. Dieser lügt manchmal, was Orbi gar nicht gefällt. Er mag keine Unehrlichkeit.



Collodi, Carlo: Die Abenteuer des Pinocchio.

Der arme Holzschnitzer Geppetto schnitzt eine Holzpuppe – Pinocchio. Doch die Puppe wird lebendig! Eine blaue Fee gibt ihm die Chance, ein echter Junge zu werden – aber nur, wenn er brav, ehrlich und verantwortungsbewusst ist.



Anderson, Christian: Des Kaisers neue Kleider.

Alle tun so, als sähen sie die prächtigen Kleider – nur ein Kind sagt ehrlich: „Aber er ist doch nackt!“ Botschaft: Ehrlichkeit braucht Mut, besonders gegen Gruppendruck.

