



Kindness 2027

Ein Leitfaden für Lehrkräfte, Schulen und Koordinierende

Zehn Freundlichkeitskarten zum Ausdrucken und ein Klassenraumplakat,
in dreizehn Sprachen — ein kostenloses Geschenk des Schriftstellers Pemba Umoja.

Oktober 2026
pembaumoja.com

Worum es geht

Kindness 2027 ist ein Geschenk des Schriftstellers Pemba Umoja an Schulen auf der ganzen Welt: zehn Freundlichkeitskarten zum Ausdrucken und ein Klassenraumplakat. Entstanden ist das Set für den Internationalen Tag der UNESCO gegen Gewalt und Mobbing in der Schule (5. November), und die Aktion läuft bis Dezember 2027 — denn Freundlichkeit gehört das ganze Jahr auf den Lehrplan.

Alles ist kostenlos. Ihr müsst nichts kaufen, kein Konto anlegen, keine App installieren und keinen Newsletter abonnieren. Einfach die PDF-Dateien ausdrucken, die Karten ausschneiden, das Plakat aufhängen. Mehr braucht es nicht.

Was im Set enthalten ist

- **Zehn Freundlichkeitskarten** — kurze Sätze über Freundlichkeit, Zugehörigkeit und darüber, einander zu sehen. Jede Karte trägt den Namen des Autors.
- **Ein Klassenraumplakat** — „Freundlichkeit kostet nichts, doch Unfreundlichkeit kommt teuer zu stehen.“
- **Dreizehn Sprachen** — Arabisch, Bengalisch, Chinesisch (vereinfacht), Englisch, Französisch, Deutsch, Hindi, Indonesisch, Japanisch, Kiswahili, Portugiesisch, Russisch und Spanisch. Jedes Set ist eine druckfertige PDF-Datei: eine Plakatseite und vier Ausschneidebögen.
- **Auch für Schwarz-Weiß geeignet** — lässt sich auf jedem Drucker ausdrucken.

In deiner Sprache herunterladen: pembaumoja.com/de/kindness-2027

Von wem das kommt

Pemba Umoja schreibt Kurzgeschichten, Gedichte und Aphorismen über das Leben, Sinn und stille Verbundenheit. Seine Werke sind in dreizehn Sprachen kostenlos online auf pembaumoja.com verfügbar.

Ein Hinweis zur UNESCO: Diese Materialien werden auf Empfehlung der ASPnet-Abteilung der UNESCO in Paris an die nationalen Koordinatorinnen und Koordinatoren des UNESCO-Schulnetzwerks (ASPnet) weitergegeben und sind auf den Internationalen Tag der UNESCO gegen Gewalt und Mobbing in der Schule am 5. November abgestimmt. Sie sind kein offizielles Programm und keine offizielle Veröffentlichung der UNESCO.

So setzt ihr die Karten ein: die 10-Tage-Freundlichkeits-Challenge

Der vorgeschlagene Rhythmus ist einfach — **an zehn Schultagen jeden Tag eine Karte:**

- **Gemeinsam lesen** — die Karte des Tages laut vorlesen (eine Minute).
- **Darüber sprechen** — zwei Minuten Gespräch, mit Hilfe der Fragen weiter unten.
- **Leben** — die Schülerinnen und Schüler versuchen, den Gedanken der Karte für den Rest des Tages umzusetzen.

Zehn Karten, zehn Tage, ein freundlicheres Klassenzimmer.

Auch andere Rhythmen funktionieren. Eine Karte pro Woche über ein Schulhalbjahr lässt jedes Mal ein tieferes Gespräch zu. Ihr könnt aber auch alle zehn Karten rund um einen einzigen Anlass einsetzen — eine Schulversammlung, eine AG-Stunde oder den 5. November selbst. Es geht um die Karten, nicht um den Kalender. Beginnt an einem beliebigen Tag; die Aktion läuft bis Dezember 2027.

Jede Gemeinschaft ist anders: Wenn eine Karte nicht zu den Werten und Gepflogenheiten eurer Gemeinschaft passt, lasst sie einfach weg — ohne dass ihr das begründen müsst. Die übrigen Karten stehen für sich.

Die zehn Karten — mit Gesprächsfragen

Jede Karte ist bewusst offen gehalten — es gibt nicht die eine richtige Deutung. Nutzt diese Fragen als Anregungen, nicht als Drehbuch, und passt die Sprache an das Alter eurer Schülerinnen und Schüler an.

Karte 1

Wir sind einander der größte Reichtum.

- Was heißt es, dass Menschen ein Reichtum sein können? Welchen Reichtum kann man nicht kaufen?
- Wer ist für dich ein Reichtum — jemand, der dein Leben reicher macht?
- Wie könntest du heute für jemanden ein Reichtum sein?

Karte 2

Sehen und gesehen werden gehören zu den größten Gaben, die man austauschen kann.

- Wie fühlt es sich an, wenn jemand dich wirklich sieht? Und wie, wenn dich niemand beachtet?
- Wer an unserer Schule fühlt sich vielleicht gerade nicht gesehen?
- Wie kannst du heute jemanden wirklich „sehen“?

Karte 3

Mache „den Anderen“ zum Bruder (oder zur Schwester).

- Wer ist für dich „der Andere“ — jemand, der anders ist als du?
- Was ändert sich, wenn du dir einen fremden Menschen wie einen Bruder oder eine Schwester vorstellst?
- Gibt es jemanden, dem du ein kleines Stück näherkommen könntest?

Karte 4

Freundlichkeit kostet nichts, doch Unfreundlichkeit kommt teuer zu stehen.

- Was kostet Unfreundlichkeit — den, der sie abbekommt, und den, der unfreundlich ist?
- Erinnerst du dich an eine Unfreundlichkeit, die dir lange nachgegangen ist?
- Welche Freundlichkeit kannst du heute verschenken, die nichts kostet?

Karte 5

Ein Gruß ist die menschliche Form eines Sonnenaufgangs.

- Warum wird ein Gruß mit einem Sonnenaufgang verglichen? Was haben die beiden gemeinsam?
- Wie fühlt es sich an, wenn dich jemand herzlich grüßt — und wenn dich niemand grüßt?
- Wen grüßt du heute, den du sonst nicht grüßt?

Karte 6

Sei ein warmes Zuhause im Sturm.

- Was könnte der „Sturm“ in diesem Bild sein? Welche Stürme erleben Kinder in deinem Alter?
- Wer war für dich schon einmal ein warmes Zuhause?
- Wie kannst du für jemanden ein warmes Zuhause sein, dem es gerade schwer geht?

Karte 7

Manchmal wachsen süße Früchte aus bitteren Samen.

- Kann aus etwas Bitterem wirklich etwas Süßes wachsen?
- Denk still für dich: Gab es etwas Schweres, aus dem du etwas Gutes gelernt hast?

Hinweis für Lehrkräfte: Niemand muss vor anderen über eigenen Kummer sprechen. Diese Karte eignet sich gut zum stillen Nachdenken — das genügt.

Karte 8

Wer andere ausschließt, schließt am Ende sich selbst aus.

- Warum schließt man sich selbst aus, wenn man andere ausschließt? Wie kann das sein?
- Hast du schon einmal erlebt, dass eine Gruppe kleiner und kälter wurde, weil sie andere weggeschoben hat?
- Wie sieht eine Klasse aus, in der niemand ausgeschlossen wird — ganz praktisch?

Karte 9

Unterschätze nie die Bedeutung einer Umarmung.

- Warum sind kleine Zeichen der Zuneigung so wichtig?
- Wie kannst du jemandem ohne Worte zeigen, dass er oder sie dir wichtig ist?

Hinweis für Lehrkräfte: Achtet auf persönliche Grenzen — nicht jeder Mensch möchte umarmt werden, und niemand darf dazu gedrängt werden. Zuneigung lässt sich auf viele Arten zeigen: mit einem Lächeln, einem freundlichen Wort, einem Händedruck oder einem anderen vertrauten Gruß, mit Hilfe oder einfach mit Zuhören. Fragt die Kinder, welche anderen Gesten sagen: „Du bist mir wichtig.“

Karte 10

Die Menschen würden sich freuen, wenn du sie grüßtest.

- Warum ist etwas so Kleines wie ein Gruß manchmal so schwer?
- Wer an unserer Schule würde sich freuen, wenn du ihn oder sie grüßt?
- Probier es heute aus — und achte darauf, was passiert.

Weitere Ideen für Karten und Plakat

- **Eine nehmen, eine dalassen:** Die Schülerinnen und Schüler nehmen eine Karte für sich und lassen eine für einen fremden Menschen zurück — auf einem Tisch, in einem Buch aus der Bibliothek oder an der Freundlichkeitswand.
- **Das Plakat** hängt dort, wo die Schülerinnen und Schüler es jeden Tag sehen: an der Klassenraumwand, im Flur, in der Bibliothek oder in der Mensa.
- **Schulversammlungen und AGs:** Lest zu Beginn einer Schulversammlung eine Karte vor oder gestaltet eine Stunde in der Debattier- oder Theater-AG rund um eine Karte.
- **Beratung und Schulsozialarbeit:** Die Karten sind ein behutsamer Einstieg in Einzelgespräche.
- **Von Schülerinnen und Schülern geleitet:** Lasst die Kinder die Karte des Tages auswählen, das Zwei-Minuten-Gespräch leiten oder ihre eigene Freundlichkeitswand gestalten.
- **Einen Satz illustrieren:** Ladet die Schülerinnen und Schüler ein, ihre eigene Version einer Karte zu zeichnen, zu malen oder zu gestalten — wie sieht der Satz mit ihren Augen aus? Eine kleine Ausstellung ihrer Deutungen im Klassenzimmer ist etwas Wunderschönes.
- **Wellen der Freundlichkeit teilen:** Fotografiert eure Klassenraumwand, die Entwürfe eurer Schülerinnen und Schüler oder ihre Lieblingskarten und teilt sie online — jede Karte trägt den Namen des Autors, und weist so den Weg zu weiteren Werken. (Bitte schützt die Privatsphäre der Kinder: keine Namen oder Gesichter ohne die an eurer Schule üblichen Einwilligungen.) **Schickt uns auch ein Foto** — per E-Mail an press@pembaumoja.com, zusammen mit dem Namen eurer Schule. Wir würden eure Schule sehr gern auf pembaumoja.com vorstellen.

Wenn ein Kind von Mobbing oder Gewalt erzählt

Die Karten öffnen manchmal Türen. Wenn ein Kind euch erzählt, dass es gemobbt oder verletzt wird:

- Hört ruhig zu. Dankt dem Kind für sein Vertrauen. Fragt das Kind nicht aus und drängt es nicht, vor anderen darüber zu sprechen.
- Handelt nach dem Kinderschutzkonzept eurer Schule — genau dafür ist es da.
- Die Karten sind eine Einladung zur Freundlichkeit, keine Therapie. Alles Weitere übernimmt die Schulpsychologie, die Schulsozialarbeit oder die für Kinderschutz zuständige Ansprechperson eurer Schule.

Rechte und Nutzung — in einfachen Worten

- **Ja, gern:** Ausdrucken, kopieren, an die Wand hängen, vorlesen, per Beamer zeigen, Fotos eurer Gestaltung online teilen, in Elternbriefe oder Schulnewsletter aufnehmen. Wir freuen uns, wenn ihr Pemba Umoja als Autor nennt — der Name steht ohnehin auf jeder Karte.
- **Macht sie zu euren eigenen:** Nehmt die Worte und gestaltet eigene Entwürfe — fügt euer Schullogo hinzu, lasst die Schülerinnen und Schüler zeichnen, malen oder darstellen, was ein Satz für sie bedeutet, oder lasst sie das Original mit eigenen Worten umrahmen. Gemeinsames Gestalten ist willkommen: Die einzige Regel ist, dass die Sätze selbst genau so bleiben, wie sie geschrieben sind, zusammen mit dem Namen Pemba Umoja.
- **Neue Sprachen sind willkommen:** Dreizehn Sprachen gibt es bereits. Wenn eure fehlt, übersetzt die Karten und schickt uns eure Übersetzung — wir prüfen sie mit einer muttersprachlichen Person, und wenn sie gut klingt, nehmen wir sie mit Nennung eurer Schule auf die Website auf.
- **Bitte nicht:** die Karten verkaufen oder in kommerziellen Produkten verwenden.

Die Karten sind © Pemba Umoja. Alle Rechte vorbehalten. Sie dürfen mit Namensnennung kostenlos geteilt werden — genau darum geht es.

Häufige Fragen

Ist das wirklich kostenlos? Wo ist der Haken?

Ja, es ist kostenlos. Die Karten sind ein Geschenk des Schriftstellers. Ihr müsst nichts kaufen, kein Konto anlegen und keinen Newsletter abonnieren.

Ist das ein offizielles Programm der UNESCO?

Nein. Die Materialien werden auf Empfehlung der ASPnet-Abteilung der UNESCO an die Koordinatorinnen und Koordinatoren des UNESCO-Schulnetzwerks (ASPnet) weitergegeben und sind auf den Internationalen Tag der UNESCO gegen Gewalt und Mobbing in der Schule am 5. November abgestimmt. Sie sind keine Veröffentlichung der UNESCO und von ihr nicht offiziell gebilligt.

Für welches Alter ist das gedacht?

Die Karten funktionieren in jedem Alter — die Lehrkraft gibt dem Gespräch den Rahmen. Jüngere Kinder können mit den Bildern und einfachen Handlungen (Grüßen, Umarmen) viel anfangen; ältere Schülerinnen und Schüler können mit den Fragen oben tiefer gehen.

Unsere Schule hat keinen Drucker / nur einen Schwarz-Weiß-Drucker.

Die PDF-Dateien sind auch für Schwarz-Weiß geeignet. Ganz ohne Drucker könnt ihr die Karten vorlesen oder projizieren — das Gespräch ist das Herzstück.

Ist das religiös oder politisch?

Weder noch. Die Karten sind weltanschaulich neutral und universell — es geht um Freundlichkeit, Zugehörigkeit und darum, einander zu sehen.

Können wir eine Karte weglassen, die nicht zu unserer Gemeinschaft passt?

Selbstverständlich. Wenn eine Karte nicht zu den Werten und Gepflogenheiten eurer Gemeinschaft passt, lasst sie einfach weg — ohne Begründung. Die übrigen Karten stehen für sich.

Dürfen wir die Karten in unsere Sprache übersetzen?

Sehr gern — und schickt uns eure Übersetzung. Wir prüfen sie mit einer muttersprachlichen Person, und wenn sie gut klingt, nehmen wir sie mit Nennung eurer Schule auf die Website auf, damit auch andere Schulen sie nutzen können.

Dürfen wir unser Schullogo hinzufügen oder die Gestaltung ändern?

Ja — macht die Gestaltung zu eurer eigenen. Fügt euer Schullogo hinzu, lasst die Schülerinnen und Schüler die Sätze illustrieren, entwerft neue Layouts rund um die Worte. Die einzige Regel: Die Sätze selbst bleiben genau so, wie sie geschrieben sind, zusammen mit dem Namen Pemba Umoja.

Muss es der 5. November sein? Und was kommt nach den 10 Tagen?

Nein — ihr könnt an jedem beliebigen Tag bis Dezember 2027 beginnen. Nach den 10 Tagen könnt ihr Lieblingskarten noch einmal aufgreifen, die Kinder neue auswählen lassen oder die Challenge mit einer neuen Klasse wiederholen.

Kann unsere Schule auf der Website vorgestellt werden?

Darüber würden wir uns sehr freuen. Schickt ein Foto eurer Wand oder der Entwürfe eurer Schülerinnen und Schüler mit dem Namen eurer Schule an press@pembaumoja.com, dann stellen wir sie vielleicht auf pembaumoja.com vor. Bitte achtet darauf, dass die an eurer Schule üblichen Foto-Einwilligungen vorliegen — ohne sie keine Namen oder Gesichter von Kindern.

An wen können wir uns mit Fragen wenden?

Antwortet einfach auf die E-Mail, mit der ihr diesen Leitfaden erhalten habt, oder schreibt an press@pembaumoja.com. Fragen sind willkommen — in jeder der dreizehn Sprachen.

Für Koordinierende: worum wir euch bitten

Wenn ihr als nationale Koordinatorinnen und Koordinatoren diesen Leitfaden erhaltet, ist unsere Bitte einfach: **Empfeht das Kartenset euren UNESCO-Projektschulen (ASPnet)** — für den Internationalen Tag der UNESCO gegen Gewalt und Mobbing in der Schule am 5. November oder für zehn beliebige Schultage bis Ende 2027, über die Wege, auf denen ihr eure Schulen sonst auch erreicht.

Was ihr einer Schulleitung sagen könnt (gern weiterleiten): „Der Schriftsteller Pemba Umoja bietet Schulen kostenlos ein Set aus zehn Freundlichkeitskarten zum Ausdrucken und einem Plakat in dreizehn Sprachen an — gemacht für den Internationalen Tag der UNESCO gegen Gewalt und Mobbing in der Schule am 5. November. Keine Kosten, keine Anmeldung — einfach ausdrucken und loslegen. Dazu gibt es einen kurzen Leitfaden für Lehrkräfte mit Gesprächsfragen.“

Kindness 2027 · Oktober 2026 – Dezember 2027 · pembaumoja.com

Diese Karten dürfen mit Namensnennung kostenlos geteilt werden. © Pemba Umoja. Alle Rechte vorbehalten.

Dieser Leitfaden wurde mit Sorgfalt auf Deutsch erstellt. Wenn ihr einen Fehler oder eine holprige Formulierung findet, schreibt uns bitte an press@pembaumoja.com — wir korrigieren das und danken euch.