

Projekt DITEAM12

Diverse and Inclusive teams for children under 12

Empathie: Informationsmaterial für
Eltern



Von Manja Veldin, Educational research institute, 2021



Nimm dir einige Minuten Zeit und denke über folgende Fragen nach

- Was bedeutet Empathie?
- Wozu brauchen wir Empathie?
- Wie profitiere ich von Empathie?
- Wie profitiert mein Kind von Empathie?
- Wie kann ich empathischer sein?
- Wie kann ich mein Kind dabei unterstützen empathischer zu sein?
- Wie können wir Empathie ausdrücken?



Was wirst du heute lernen?

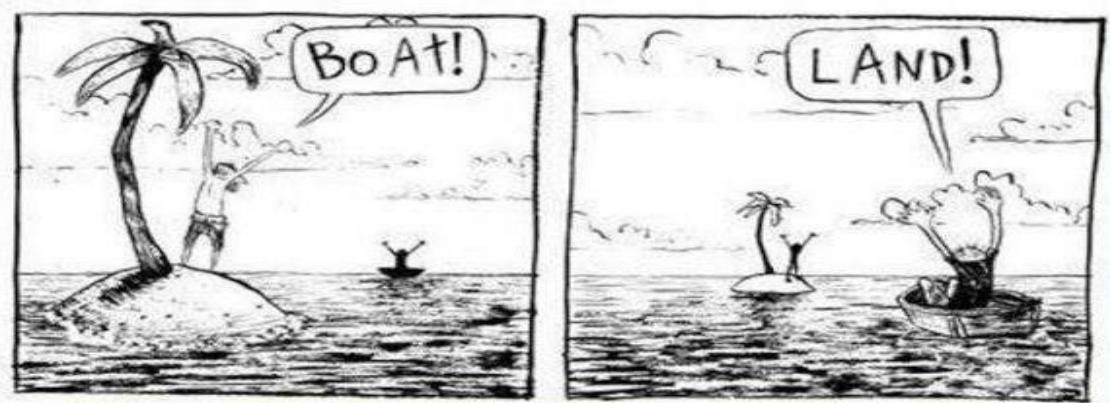
- Was bedeutet Empathie?
- Warum brauchen wir Empathie?
Wie können Kinder/Eltern/Trainer*innen davon profitieren?
- Wie kann Empathie erreicht/verbessert werden?



Was ist Empathie?

Empathie ist eine emotionale Reaktion (affektiv), die von der Interaktion zwischen Charaktereigenschaften und äußeren Einflüssen abhängt. Empathische Prozesse werden automatisch ausgelöst, aber auch durch Top-down-Kontrollprozesse geformt. Die daraus resultierende Emotion ähnelt der Wahrnehmung (direkt erlebt oder imaginiert) und dem Verständnis (kognitive Empathie) der Stimulus-Emotion, wobei anerkannt wird, dass die Quelle der Emotion nicht die eigene ist.

(Cuff et al., 2016, p. 150)



Es ist die Fähigkeit, die Gedanken und Gefühle einer anderen Person in einer bestimmten Situation aus deren Sicht zu verstehen und nicht aus der eigenen Sicht.



Quelle: VLADGRIN/Shutterstock

Empathie ermöglicht es uns, Ähnlichkeiten zwischen uns selbst und anderen wahrzunehmen, und erlaubt uns, andere zu verstehen und uns mit ihnen verbunden zu fühlen.



Zwei Dimensionen



EMOTIONALE EMPATHIE

ist eine Reaktion, bei der der wahrgenommene, vorgestellte oder hergeleitete emotionale Zustand anderer beim Beobachter eine ähnliche Emotion hervorruft. Diese Emotion ist in der Regel mit der Position des anderen ähnlicher als mit der eigenen.

(Hoffman, 2008)

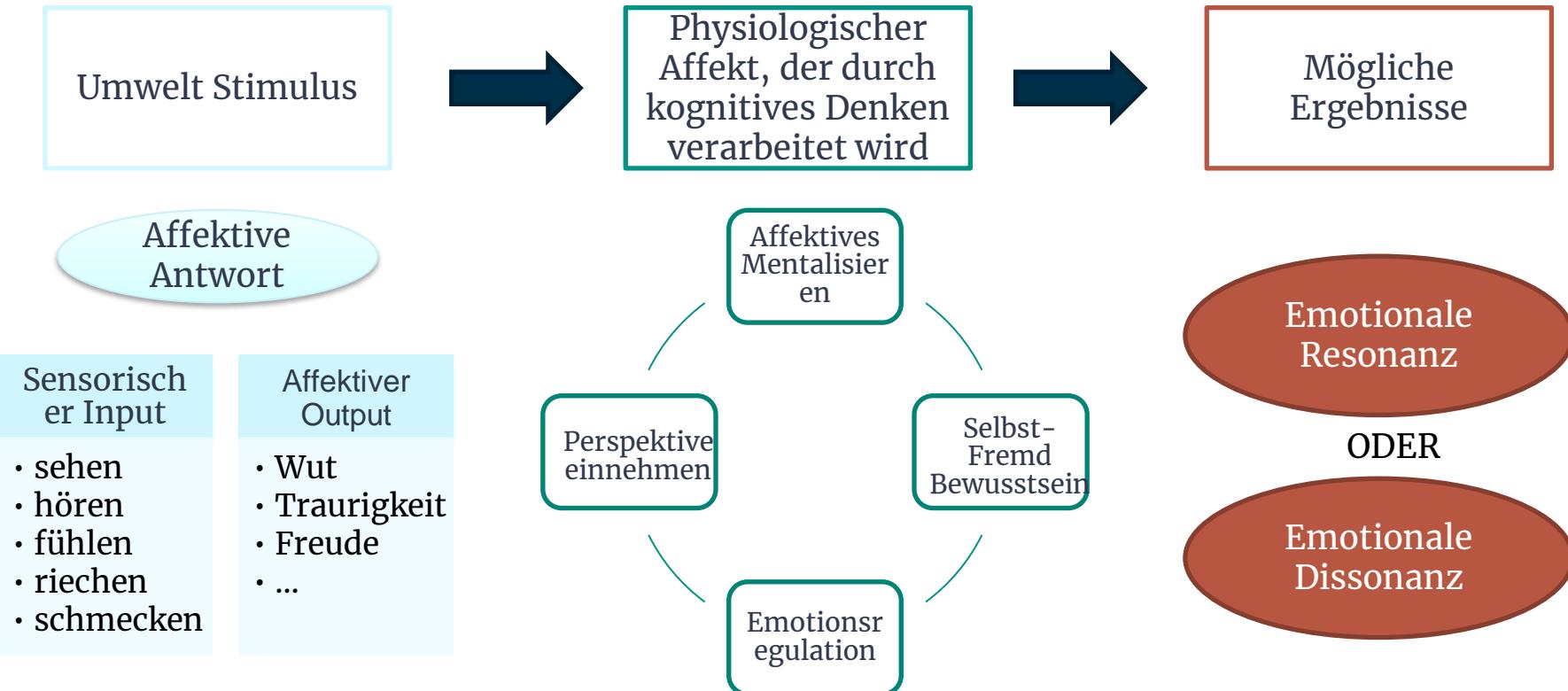


COGNITIVE EMPATHIE

die Fähigkeit, die Emotionen oder Perspektiven anderer Personen zu verstehen, indem man den Zustand (z. B. Gedanken und Gefühle) anderer genau erkennt, ohne dass dies notwendigerweise bedeutet, dass man diesen Gefühlszustand selbst teilt

(Eisenberg et al., 2010)





Warum brauchen wir Empathie? Wie können Kinder/Eltern/Trai ner*innen davon profitieren?

Aufgrund der schnellen und automatischen Verbindung mit den emotionalen Zuständen anderer spielt es eine wichtige Rolle bei:

Sozialer Interaktion (de Wall, 2008),

Moralischer Entwicklung (Hoffman, 2000),

Interkulturellen Kompetenzen (Deardorff, 2006),

Emotionaler Intelligenz(Goleman, 2008)

Schaffen einer positiven inklusiven Atmosphäre (Zorza, 2015)

Aggressionsreduktion (Batanova und Loukas, 2016)

Reduzierung von Vorurteilen (Miklikowska, 2018)

...



Wie kann mein Kind empathischer werden?



Gib deinem Kind die Möglichkeit, ein soziales Bewusstsein für andere zu entwickeln, zu verstehen, wie andere mit ihrer aktuellen Situation umgehen, und lehren, die Sichtweise anderer zu respektieren.

Bei der Förderung von Empathie geht es nicht darum, eine Schulung oder ein einmaliges Programm zu verwenden; es erfordert eine kontinuierliche, eingebettete Arbeit, die von starken Führungspersönlichkeiten geleitet wird, die selbst empathisch sind (Eltern, Trainer*innen...).



Prinzipien effektiven Erlernens empathischen Verhalten

1. stetig:

Empathie wird nicht einmalig gelehrt, sondern steht kontinuierlich im Fokus.

2. integriert:

Empathiekompetenzen werden in Inhalte integriert und nicht alleinstehend angegangen.

3. bedeutsam:

Der Unterricht ist authentisch, berührt Herz und Verstand und erweitert das "Ich" zum "Wir".

4. Internalisiert:

Ziel ist, dass Kinder Empathiekompetenzen als lebenslange Gewohnheiten annehmen.

5. Kind im Fokus:

Die Bedürfnisse der Kinder bestimmen Unterricht und Erfahrungen

6. Respektvolle Beziehungen:

Empathie entsteht in einer Kultur des Respekts und der Fürsorge.

7. Empathische Führungsqualitäten:

Empathie wird vorgelebt und erwartet

(Borba, 2018)



9 Wege, um Empathie zu verstehen und in die tägliche Praxis zu integrieren

Emotionale Kompetenz	Hilf Kindern dabei, Emotionen zu erkennen; bei sich selbst und bei anderen
Moralische Identität	Hilf Kindern, sich selbst als Menschen zu identifizieren, die andere wertschätzen
Perspektive einnehmen	Hilf Kindern, sich in die Lage eines anderen zu versetzen
Moralische Vorstellungen	Hilf Kindern, sich vorzustellen, was andere erleben könnten, indem du Bücher, Filme, Zeichentrickfilme verwendest
Slebstregulation	Hilf Kindern, ihre Gefühle unter Kontrolle zu halten
Freundlichkeit üben	Hilf Kindern, freundlich zu sein. Jede freundliche Handlung bringt Kinder dazu, andere wahrzunehmen
Kollaboration	Hilf Kindern, gemeinsame Ziele zu verfolgen, die ihnen dabei helfen können, den entscheidenden Wechsel vom "Ich" zum "Wir" zu vollziehen.
Moralischer Mut	Hilf Kindern, die innere Stärke zu finden, die sie motiviert, ihren empathischen Drang auszuleben und anderen zu helfen, trotz der möglichen Konsequenzen, z. B. Mobbing
Wachsende changemaker	Hilf Kindern, zu verstehen, dass sie ihre Welt verbessern können, indem sie aktiv werden



Wege zu Empathie

1. Emotionen WAHRNEHMEN

- wahrnehmen und zulassen
- benennen
- Hinweise erkennen
(Situation, verbald und non-verbal)

2. Emotionen VERSTEHEN und darauf REAGIEREN

- Sichtweise einnehmen
- Emotionen regulieren
- Empathisches Zuhören



Wege zu Empathie

1. Beginne damit, Kindern zu helfen, sich ihrer eigenen Gefühle und Gedanken bewusst zu werden

Tipp: Achtsamkeitsübungen([Englische Version](#))

2. Hilf Kindern, sich der Gefühle und Gedanken anderer bewusst zu werden und diese zu verstehen

Tipp 1: Ermutige Kinder zum aktiven/empathischen Zuhören

Tipp 2: Nutze Bücher oder Filme, um die Perspektivenübernahme zu verbessern, indem du mit deinem Kind über (ihre/seine Lieblings-)Figuren sprichst. Frag: "Wie würdest du dich in der gegebenen Situation fühlen?"

(Lesetipp: Wonder; ein Kinderroman von Raquel Jaramillo, der eine Lektion darüber erteilt, wie man mit Menschen umgeht, die anders zu sein scheinen)



Techniken für aktives/empathisches Zuhören

Stell Fragen

Paraphrasieren

Toleriere Stille

Übe dich darin, nicht zu urteilen

Achte auf den Sprecher, nicht
auf eigene Gedanken

Einbezug nonverbaler
Kommunikation



Aktivitäten

Aktivitäten um empathischer zu
werden



„Empathie bingo“

Lerne verschiedene Möglichkeiten kennen, wie man in Situationen reagieren kann und wie sich diese von einer empathischen Reaktion unterscheiden

Auf der nächsten Folie findest du eine Liste mit verschiedenen Arten von Reaktionen, die bei Interaktionen üblich sind, sowie Beispiele für Dialoge.

Benutze ein leeres Blatt Papier und versuche, sie einander zuzuordnen

1	A:	I'm anxious about getting to the airport on time.
	B:	I'll drive you.
2	A:	Check out this bruise from my fall down the stairs.
	B:	That's tiny, look at what I got when I was hit by a bike.
3	A:	I couldn't get a taxi for hours last night and had to walk home at 5 am.
	B:	That sounds like the time when...
4	A:	I feel terrible that my student failed his exam.
	B:	You're not to blame, you're a brilliant tutor.
5	A:	The dentist told me I need to have very painful root canal surgery.
	B:	Oh man, that's terrible.
6	A:	I can't get my mom to listen to my point of view.
	B:	What's the problem, exactly?
7	A:	My boss has cut my pay.
	B:	Buck up, let's play some pool.
8	A:	I don't know anybody at my new college.
	B:	See it as a chance to develop your social skills.
9	A:	I'm annoyed because you left the kids waiting an hour after school.
	B:	That's only because the traffic was terrible...
10	A:	I can't understand where all my money goes after I get paid.
	B:	I reckon you should create a budget.
11	A:	I think your essay about the greenhouse could be improved.
	B:	It was about a glasshouse, not a greenhouse.
12	A:	My whole house is flooded and everything in it is soaked.
	B:	Do you feel stressed out and in need of some support?

Lies die Dialog und
finde die passende
Antwort (das erste Paar
ist bereits aufgeführt)

	Consoling
1	Fixing It
	Explaining
	One-Upping
	Interrogating
	Storytelling
	Correcting
	Empathizing
	Sympathizing
	Educating
	Shutting Down
	Advising



Kontrolliere deine
Antworten

4	Consoling
1	Fixing It
9	Explaining
2	One-Upping
6	Interrogating
3	Storytelling
11	Correcting
12	Empathizing
5	Sympathizing
8	Educating
7	Shutting Down
10	Advising

„Empathie Scharade“

Wähle eine Emotion aus und drücke diese pantomimisch aus, sodass die anderen die Emotion erraten können.

SCHÜCHTERN

IRRITIERT

DANKBAR

TRAURIG

FREUDE

ÜBERRASCHUNG

VERTRAUEN

ENTTÄUSCHUNG

EIFERSUCHT

STOLZ

ANGST

SCHAM

MITLEID

LIEBE

VERWIRRUNG

ERLEICHTERUNG

Du kannst diese Aktivität auch mit deinem Kind durchführen (wähle grundlegende Emotionen, wie Wut oder Überraschung für jüngere Kinder) und in Kombination mit Bildern. Hier kannst du "Gefühlskarten" herunterladen: https://challengingbehavior.cbc.usf.edu/docs/FeelingFaces_cards_EN-Blank.pdf



Erfolgreiche Praxisbeispiele

Erfolgreiche Praxisbeispiele für diese
Kompetenz

Sieh die Fähigkeit!

Ein Workshop für
jedermann

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Überblick

Eine praktische Übung zur Förderung
der Empathie mit Menschen mit
Behinderungen.

Zu den bahndelten Themen gehören:

- Hindernisse, mit denen behinderte
Menschen bei der Integration in die
Gesellschaft konfrontiert sind

- Wahrnehmung der Rechte von
Behinderten als grundlegende
Menschenrechte

120 Minuten

Weitere Informationen:

[https://www.coe.int/en/web/compass/
see-the-ability-](https://www.coe.int/en/web/compass/see-the-ability-)



„Lass deinen Glitzer fallen“ - Ein Werkzeug, das Kindern (und Erwachsenen) dabei hilft, ruhig zu bleiben

Anleitungen:

„Sieh dir das Glitzergefäß an. Es ist wie dein Gehirn. Jetzt schüttle es! Das ist dein Gehirn, wenn du wirklich aufgereggt, verängstigt, wütend, glücklich, traurig bist oder irgendeine INTENSIVE Emotion fühlst. Wahnsinn! Sieh dir den ganzen Glitzer an. Es ist schwer, klar zu sehen. Glaubst du, dass wir gute Entscheidungen treffen können, wenn unser Gehirn so beschaffen ist? Glaubst du, wir können lernen und unser Gehirn benutzen, wenn überall Glitzer ist?“

Also, was müssen wir tun? (Die Kinder werden sagen: "Lass den Glitzer fallen!") Das stimmt, der Glitzer muss sich absetzen. Lasst es uns ganz ruhig halten. Lasst uns gemeinsam ein paar Atemzüge machen. Einatmen. Ausatmen. Wow, seht euch an, wie sich der Glitzer am Boden absetzt. Jetzt lasst uns hindurchschauen. Kannst du auf die andere Seite sehen? Glaubst du, dass unser Gehirn jetzt bereit und fähig ist, zu lernen? Schau dich um und sieh, dass das Glitzern immer noch da ist. Unsere großen Gefühle gehen nicht einfach weg. Wir tragen sie immer noch mit uns herum. Aber jetzt wissen wir, wie wir das Glitzern beruhigen und unser Gehirn zum klaren Denken bringen können. Jetzt sind wir bereit, unser bestes Denken zu entwickeln!“



Überlegen/ Handeln!

1. Die Fähigkeit, empathisch zu sein, kann gesteigert werden.
Wahr oder Falsch

2. Empathie und Sympathie sind das selbe.
Wahr oder Falsch

3. Was fehlt, wenn jemand persönlich gestresst ist, anstatt Empathie zu empfinden?
a.) Emotionsregulation
b.) sich in jemanden reinzuversetzen
c.) Empathische Genauigkeit

4. Manche Menschen fühlen/zeigen keine Empathie.
Wahr oder Falsch



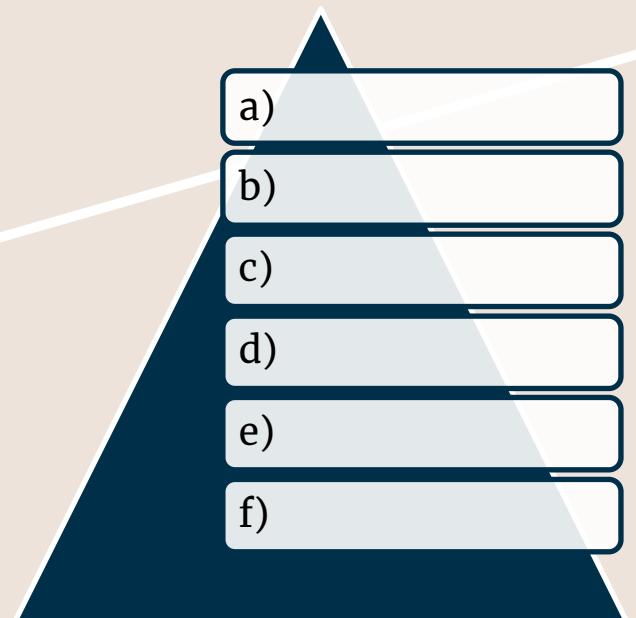
Überlegen/ Handeln!

5. Nenne die beiden am häufigsten unterschiedenen Dimensionen von Empathie:

- a.)
- b.)

6. Empathie kann dazu beitragen, Vorurteile gegenüber Außenseitern abzubauen
Wahr oder Falsch

7. Nenne die gängigsten Techniken des aktiven Zuhörens.





Antworten

1. **Wahr**
1. **Falsch** (vergleiche: Empathie vs Sympathie: <https://www.youtube.com/watch?v=KZBTYViDPlQ> (2:53))
1. **a.) Emotionsregulation**
1. **Wahr** (Beispiel: Menschen mit einer psychopathischen Störung fehlt die emotionale Dimension des Einfühlungsvermögens, während sie die kognitive Dimension meistern können - sich in die Perspektive anderer hineinzuversetzen hilft ihnen, Menschen zu manipulieren)
1. **Emotionale und Kognitive Empathie**
1. **Wahr**
1. **Stell Fragen, paraphrasiere, toleriere Stille, urteile nicht, schenke dem Sprecher Aufmerksamkeit, nicht deinen eigenen Gedanken, beteilige dich nonverbal**



Weitere Informationen - Videos

Empathie im Sport: <https://www.youtube.com/watch?v=6b9V-8yFH9I> (6:07)

Empathie im Zeitalter der Digitalisierung: <https://www.youtube.com/watch?v=gzhkn9BnRmU> (15:29)

Ein Experiment der Dankbarkeit: <https://www.youtube.com/watch?v=oHv6vTKD6lg> (7:13)

Die Illusion der Unhöflichkeit:

https://www.ted.com/talks/richard_burnell_the_illusion_of_rudeness_the_myth_of_respect (8:03)

Simon Sinek über Empathie: <https://www.youtube.com/watch?v=IJyNoJCAuzA> (14:18)



Further resources – workshops

A Toolkit for Promoting Empathy in Schools:

<https://www.ashoka.org/media/23588/download>

BE FEARLESS BE KIND: AN EMPATHY TOOLKIT:

https://adayinourshoes.com/wp-content/uploads/2016/11/Ashoka_empathy_toolkit_fromRulesofKindness.pdf

Empathy, Listening Skills & Relationships:

<http://learninginaction.com/PDF/ELSR.pdf>

Indiana Department of Education PK-12 Social-Emotional Learning Competencies: Built Upon A Neurodevelopmental Culturally Responsive Framework.

<https://www.doe.in.gov/sites/default/files/sebw/sel-competencies-final.pdf>

Hand in Hand Programme for students: https://handinhand.si/wp-content/uploads/2020/06/HiH_student-program_FINAL_2020.pdf

....



Was hast du gelernt?

- Was bedeutet Empathie?
- Warum benötigen wir Empathie?
- Wie kann Empathie erlernt/verbessert werden?

Quellen



- Batanova, M., & Loukas, A. (2016). Empathy and effortful control effects on early adolescents' aggression: When do students' perceptions of their school climate matter? *Journal of Applied Developmental Science*, 20 (2), 79–93. <https://doi.org/10.1080/1088891.2015.1067145>
- Borba, M. (2018). Nine Competencies for Teaching Empathy. *Educational Leadership*, 76(2), 22–28.
- Cuff, B. M., Brown, S. J., Taylor, L., & Howat, D. J. (2016). Empathy: A review of the concept. *Emotion review*, 8(2), 144–153.
- Davis, M. H., Conklin, L., Smith, A., & Luce, C. (1996). Effect of perspective taking on the cognitive representation of persons: A merging of self and other. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(4), 713–726. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.4.713>
- Deardorff, D. K. (2006). Identification and Assessment of Intercultural Competence as a Student Outcome of Internationalization. *Journal of Studies in International Education*, 10(3), 241–266.
- de Waal, F. B. M. (2008). Putting the altruism back into altruism: the evolution of empathy. *Annual Review of Psychology*, 59(1), 279–300.
- Eisenberg, N., Eggum, N. D., & Di Giunta, L. (2010). Empathy-related responding: Associations with prosocial behavior, aggression, and intergroup relations. *Social Issues and Policy Review*, 4(1), 143–180. <https://doi: 10.1111/j.1751-2409.2010.01020.x>
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Murphy, B., Karbon, M., Smith, M., & Maszk, P. (1996). The relations of children's dispositional empathy-related responding to their emotionality, regulation, and social functioning. *Developmental Psychology*, 32(2), 195–209. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.32.2.195>
- Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and moral development: Implications for caring and justice*. Cambridge University Press.
- Hoffman, M. L. (2008). Empathy and prosocial behavior. In L. Felman Barrett, M. Lewis, & J.M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed.) (440–455). The Guilford Press.
- Miklikowska, M. (2018). Empathy trumps prejudice: The longitudinal relation between empathy and anti-immigrant attitudes in adolescence. *Developmental Psychology*, 54(4), 703.
- Ohlin, B. (2021). Active Listening: The Art of Empathetic Conversation. Retrieved from: <https://positivepsychology.com/active-listening/> (19.04.2021)
- Segal, E. A., Gerdes, K. E., Lietz, C. A., Wagaman, M. A., & Geiger, J. M. (2017). *Assessing empathy*. Columbia University Press.
- Zorza, J. P., Marino, J., & Mesas, A. A. (2015). The influence of effortful control and empathy on perception of school climate. *European Journal of Psychology of Education*, 30(4), 457–472.



Bilder

Folie 5:

<https://medium.com/@axe1/perspective-taking-empathy-and-social-media-90224daacedb>

<https://www.nytimes.com/2018/12/10/well/live/how-to-foster-empathy-in-children.html>

Folie 6:

<https://www.psychologytoday.com/ca/blog/the-athletes-way/201512/your-brain-can-learn-empathize-outside-groups>

Folie 10:

<https://www.lollydaskal.com/leadership/how-to-be-an-empathetic-leader/>