



Empathie im Alltag

Unterrichtsmaterial für die Sekundarstufe I und II

Didaktische Hinweise

Schwierigkeit: 1

verwandte Module: Demokratie und Werte, Umgang mit Konflikten

geeignete Fächer: Ethik, Politik, Deutsch

Hintergrund: Der Text stellt grundlegende Aspekte von Empathie als zentrales Element der Zivilcourage vor. Darüber hinaus erfolgen eine Erklärung des Konzeptes der Zivilcourage sowie eine Vorstellung der fünf Schritte zu zivilcouragiertem Handeln. Der Text kann als Einführung in das Thema mit den Schülern und Schülerinnen gemeinsam gelesen werden.

Pädagogische Hinweise zu den Arbeitsblättern: Vor der Durchführung der Aufgaben wird empfohlen, die pädagogischen Hinweise zu den Arbeitsblätter zu beachten. Sie geben wichtige Informationen zum Ablauf der Aktivitäten bzw. zur Einbettung der Aufgaben in das Thema des Moduls.

Arbeitsblätter: Die Aktivitäten regen die Schüler und Schülerinnen an, Gedanken anderer Menschen nachzuvollziehen und ihre Emotionen nachzuempfinden. So soll die Fähigkeit zur Perspektivenübernahme und zur Empathie gefördert werden. Dies geschieht zum einen anhand eines empathischen Interviews mit Mitschülern und Schülerinnen und zum anderen anhand von Beispielsituationen aus dem Alltag der Schüler und Schülerinnen.

Zivilcourage macht Schule

Das Lehr- und Schulangebot zum Thema Zivilcourage ist Teil der Präventionsarbeit des WEISSEN RINGS. Unser Ziel ist es, Schüler und Schülerinnen über die Möglichkeiten zivilcouragierten Handelns zu informieren und aufzuklären. Wir möchten sie animieren, sich für andere einzusetzen und gegen Unrecht und Diskriminierung einzutreten um Opferwerdung zu verhindern.

In den Modulen *Demokratie und Werte*, *Empathie im Alltag* sowie *Umgang mit Konflikten* beleuchten wir diverse Aspekte des Themas Zivilcourage und geben Impulse und Empfehlungen zum Einsatz für andere.

Hintergrundinformationen

„Ich fühle mit Dir!“

„Ich fühle mit Dir!“ ist ein Satz, mit dem wir ausdrücken wollen, dass wir einem Freund oder einer Freundin zur Seite stehen und sie oder ihn nach unseren Möglichkeiten unterstützen wollen.

Und tatsächlich ist die Fähigkeit, sich in die Situation anderer Menschen hineinzusetzen, also *mitzufühlen*, von zentraler Bedeutung für das Miteinander von Menschen: Kennen wir einmal die Perspektive einer Person und können uns in sie hineinversetzen, fällt es uns schwer, entgegen ihrer Bedürfnisse zu handeln.

Einen Menschen, der für die Wünsche, Bedürfnisse und Gefühle anderer taub zu sein scheint, nehmen wir schnell als unzugänglich und unsozial wahr.

Wer hingegen im Alltag ein offenes Ohr hat, gut zuhören kann und dem Gegenüber mit Interesse begegnet, wird im Allgemeinen als sympathisch eingeschätzt, da wir uns sogleich wahrgenommen und wertgeschätzt fühlen. Solche Personen signalisieren uns nämlich, dass sie bereit sind, sich mit unserer Situation zu beschäftigen und sich einzufühlen.

Die Fähigkeit, sich in andere *einzufrhlen*, wird im Allgemeinen als *Empathie* bezeichnet. Sie ist eine Voraussetzung eines respektvollen Umgangs zwischen Menschen.

Empathie mit Kopf und Herz

Empathie hat die Kraft, die Wahrnehmung von Menschen so zu verändern, dass Unterschiede zwischen Menschen weniger bedeutsam und Gefühle der Fremdheit abgeschwächt werden. Dabei spielen Aspekte wie Perspektivenübernahme, Mitgefühl oder auch Mitleid eine Rolle.

Um diese verschiedenen Begriffe richtig zu verstehen, ist es wichtig zu unterscheiden, dass wir zum einen mit unseren Gedanken und zum anderen mit unseren Gefühlen empathisch sein können. Diese Prozesse werden *kognitive* und *emotionale Empathie* genannt.

- **Kognitive Empathie** bezeichnet die Fähigkeit zur Perspektivenübernahme. Das bedeutet, die Gefühle und Gedanken einer anderen Person erfassen und nachvollziehen zu können.
- **Emotionale Empathie** bezeichnet die Fähigkeit zu Mitgefühl (oder Mitleid). Das bedeutet, die Gefühle einer anderen Person so nachzufühlen, als wären es die eigenen Gefühle von z. B. Freude oder Trauer, Wut oder Leid.

Sowohl kognitive als auch emotionale Empathie sind komplexe neurowissenschaftliche Prozesse, die in jedem (gesunden) Menschen verankert sind und automatisch ablaufen.

Dennoch nehmen wir wahr, dass Menschen unterschiedlich empathisch handeln. Das Fühlen und Verstehen der Situationen von anderen Personen bedeutet schließlich nicht automatisch, dass sich eine Person für andere einsetzt.

Empathie: Eine Grundlage für Zivilcourage

Neben dem Verstehen und Nachfühlen der Gedanken und Gefühle anderer Menschen ist Empathie vor allem deshalb wichtig für das Miteinander von Menschen, weil sie eine Grundlage für *Zivilcourage* darstellt.

Zivilcourage bedeutet, dass Menschen in ihrem alltäglichen Leben für ihre Überzeugungen eintreten und sich für ihre persönlichen Rechte und die Rechte anderer einsetzen – zur Not auch entgegen der Meinung der Mehrheit.

Dabei bestimmt unsere Empathiefähigkeit jedoch nicht allein, ob wir in einer bestimmten Situation motiviert sind, Zivilcourage zu zeigen.

Vielmehr geschieht Zivilcourage in mehreren Schritten:

1. Wahrnehmung einer Situation

2. Einschätzung der Situation:

> Was passiert? Wer ist beteiligt?

3. Empathie durch Perspektivenübernahme und Mitgefühl:

> Was könnten die betroffenen Personen denken und wie geht es ihnen?

> Widerspricht das Geschehen meinen persönlichen Werten und Überzeugungen?

4. Beurteilung:

> Bin ich in der Lage, in die Situation einzugreifen beziehungsweise die Situation zu verändern? Wenn ja, wie?

> Welche Nachteile könnten sich für mich daraus ergeben?

5. Handlungsentscheidung

Das Besondere an Zivilcourage

In dem Wort „Zivilcourage“ steckt das Wort „Courage“, was auf den wichtigsten Aspekt der Zivilcourage hinweist: Courage bedeutet auf Französisch „Mut“.

In der Tat brauchen Menschen, um sich in ihrem Alltag für ihre persönlichen Überzeugungen einzusetzen und ihre Empathiefähigkeit zum Anlass zur Unterstützung anderer Menschen zu nehmen, jede Menge Mut.

Überlege Dir, wann Du Dich das letzte Mal mutig gefühlt hast. Oder befrage Deine Familie oder Freunde, wann sie das letzte Mal mutig waren. Du wirst staunen, welche beeindruckenden Geschichten Du hören wirst – vielleicht auch Geschichten von Zivilcourage.

Quelle:

Goleman, D., & Ekman, P. (2007). *Three Kinds of Empathy: cognitive, emotional, compassionate*. *Accedido*, 17.

Meyer, G., Dovermann, U., Frech, S., & Gugel, G. (Eds.). (2004). *Zivilcourage lernen: Analysen – Modelle – Arbeitshilfen*. *Inst. für Friedenspädagogik*.

Pädagogische Hinweise zu den Arbeitsblättern

(für die Lehrkraft)

Arbeitsblatt 1: Geburtstagskind

Einige pädagogische Hinweise:

- Die Aktivität funktioniert besser, wenn Sie die Schüler und Schülerinnen dazu anregen, mit einer Person zusammenzuarbeiten, die sie noch nicht gut kennen.
- Geben Sie pro Phase ein festes Zeitfenster vor und sagen Sie die Zeit zwischendurch wiederholt an. Andernfalls kann die Aktivität sehr lange dauern.
- Die Aktivität kann abgerundet werden, indem
 - > einige Geburtstagsgeschenke der Klasse vorgestellt werden.
 - > eine kleine Reflexion des empathischen Interviews gemeinsam in der Klasse durchgeführt wird: Wie waren die Aufgaben für Euch? Wie seid Ihr vorgegangen?

Das Arbeitsblatt ist eine Anleitung zur Durchführung eines empathischen Interviews. Dabei ist der Kerngedanke, die Schüler und Schülerinnen durch die vorgeschlagenen Fragen zur Perspektivenübernahme und zu empathischem Verhalten zu motivieren.

Arbeitsblatt 2: Die vier Ecken der Empathie

Einige pädagogische Hinweise:

Das Arbeitsblatt stellt eine Unterstützung zur „4-Ecken-Methode“ dar, welche die Schüler und Schülerinnen dazu anregen soll, gemeinsam in den Austausch zu ihrem zivilcouragierten Verhalten zu kommen. Dabei läuft die Methode wie folgt ab:

- Die Schüler und Schülerinnen werden gebeten, sich das Bild auf der linken Seite anzuschauen. Daraufhin werden sie angeregt, ihre Gedanken zu den abgebildeten Personen zu äußern.
- Die Lehrkraft liest den Schülern und Schülerinnen die konkrete Situation vor und weist jeder Ecke im Raum einen Buchstaben von A bis D zu.
- Die Schüler und Schülerinnen werden gebeten, sich in derjenigen Ecke zu positionieren, deren Handlungsoption sie wählen möchten.
- Es erfolgt ein Austausch über die verschiedenen gewählten Handlungsoptionen. Dabei hat jede Person jederzeit das Recht, ihre Antwort noch einmal zu verändern.
 - > Warum hast Du Dich für diese Handlungsoption entschieden?
 - > Was könnten Vor- und Nachteile dieser Handlungsoption sein?
 - > Stellt diese Handlungsoption für Dich couragiertes Handeln dar? Warum (nicht)?

Arbeitsblatt 1

Geburtstagskind

Normalerweise hat man nur einmal im Jahr Geburtstag – aber heute sind einmal alle gemeinsam Geburtstagskinder!

Deine Aufgabe:

Finde das perfekte Geburtstagsgeschenk für eine Person aus Deiner Klasse.

Bildet Zweiergruppen und los geht's! Was würdest Du ihm oder ihr schenken, wenn Geld keine Rolle spielte?

Phase 1

Bitte Deine:n Partner:in über ihren letzten Sommerurlaub zu berichten. Vergiss nicht, möglichst oft „Warum?“ zu fragen.

- Wann warst Du zuletzt im Urlaub?
Mit wem warst Du im Urlaub?
- Wo wart Ihr und warum dort?
- Was ist Dir als besonders schön in Erinnerung geblieben?
- Was war nicht so gut?
- Was möchtest Du aus dem Urlaub gern noch einmal erleben?

Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Schwierigkeit 2

Zeit im Unterricht: 1 Unterrichtseinheit

Methoden: Interviewgespräch,
kreatives Zeichnen, Klassengespräch

Phase 2

Skizziere hier Deine ersten Ideen für das perfekte Geburtstagsgeschenk.
(Denk dran: Geld spielt keine Rolle!)

Wenn Du fertig bist, hole Dir Feedback!
Wie kommentiert Dein Gegenüber Deine ersten Ideen?

Phase 3

Lerne Dein Gegenüber noch etwas persönlicher kennen. Vergiss nicht, wieder möglichst oft „Warum?“ zu fragen.

- Was ist die beste Urlaubserinnerung in Deinem Leben?
- Wie sieht Dein perfekter Sonntag aus?
- Wenn Du ein Tier wärst, welches wäre es?
- Was ist die Geschichte Deines Namens?
- Was ist Dein Traum?

Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Phase 4

Entwirf nun das perfekte Geburtstagsgeschenk und präsentiere es!
(Geld spielt keine Rolle.)

Wie gefällt es dem Geburtstagskind?

Arbeitsblatt 2

Wie würdest Du Dich entscheiden?

Unser Alltag ist voller Begegnungen. Immer wieder treffen wir Menschen, doch fragen wir uns nur selten, wie es Ihnen gerade geht, was sie fühlen und denken. Wie gut kannst Du Dich in andere Personen hineinversetzen?

Aufgabe

Sieh Dir die folgenden Bilder an. Überlege, wie sich die Person in der Situation fühlen könnte, und entscheide Dich dann für eine der Handlungsoptionen auf der nächsten Seite.



Schwierigkeit 1

1 Unterrichtseinheit

Methoden: Bildanalyse, 4-Ecken-Methode, Klassengespräch

Wie würdest Du Dich entscheiden?

1 Du kriegst mit, dass auf dem Schulhof einige Mädchen einen Mitschüler schubsen und als „Blödmann“ bezeichnen. Was tust Du?

- A** Ich versuche, die Aufmerksamkeit der Mädchen auf mich zu lenken.
- B** Ich warte bis die Mädchen weg sind und biete ihm dann meine Hilfe an.
- C** Ich drehe mich um und gehe weiter. Ich kann sowieso nichts ändern.
- D** Ich mache etwas anderes, nämlich ...

2 In der Schule gibt es ein Mädchen, das im Rollstuhl sitzt und nicht in der Lage ist, in den Freizeitraum im 3. Stock zu gelangen. Was tust Du?

- A** Ich verstehe, dass es für sie eine schwierige Situation ist, jedoch kann ich daran auch nichts ändern.
- B** Ich gehe zu meiner Klassenlehrerin und bespreche mit ihr das Problem.
- C** Ich gehe zu dem Mädchen und frage sie, was sie sich bezüglich der Situation wünscht.
- D** Ich mache etwas anderes, nämlich ...

3 Du entdeckst ein Fake-Profil eines Mitschülers, über das er schon seit einer Weile gemobbt wird. Was tust Du?

- A** Ich melde die Fake-Seite sofort.
- B** Ich spreche mit der Lehrkraft meines Vertrauens über meine Entdeckung.
- C** Ich tue nichts, hoffe aber, dass nichts Schlimmes passieren wird.
- D** Ich mache etwas anderes, nämlich ...

4 Du sitzt im Bus und bekommst mit, wie eine Person neben Dir eine Frau mit Kopftuch beleidigt. Was tust Du?

- A** Ich setze mich neben die Frau mit Kopftuch und beginne ein Gespräch mit ihr.
- B** Ich traue mich nicht, etwas zu sagen und mache meine Kophörer rein.
- C** Ich sage laut, dass ich es nicht in Ordnung finde, Menschen zu beleidigen.
- D** Ich mache etwas anderes, nämlich ...

5 Du kommst aus dem Supermarkt und siehst, dass einer Frau an der Haltestelle die Handtasche geklaut wird. Was tust Du?

- A** Ich bin wie gelähmt und weiß so schnell gar nicht, was ich tun kann.
- B** Ich rufe laut um Hilfe und hoffe, dass andere Anwesende ebenfalls in die Situation eingreifen.
- C** Ich rufe die Polizei.
- D** Ich mache etwas anderes, nämlich ...



Impressum

Herausgeber:

WEISSER RING
Gemeinnütziger Verein zur Unterstützung
von Kriminalitätsopfern und zur Verhütung
von Straftaten e. V.
Bundesgeschäftsstelle
Weberstraße 16
55130 Mainz

Spendenkonto:

Deutsche Bank Mainz
IBAN DE26 5507 0040 0034 3434 00
BIC DEUTDE5MXXX

Für den Inhalt dieser Publikation ist allein
der WEISSE RING verantwortlich.

Konzept und Text:

Lisa Hartke, Céline Sturm,
Yvonne Stock, Susanne Anger

Redaktion:

Céline Sturm, WEISSER RING

Gestaltung und Illustration:

Luise Wilhelm, voelligohne.de

Information und Bestellungen:

WEISSER RING e. V.
Bundesgeschäftsstelle
Weberstraße 16
55130 Mainz
E-MAIL praevention@weisser-ring.de
TEL 06131 8303-0

www.weisser-ring.de