

Empathie – Kann ich fühlen, was du fühlst?

 learn.kids4all.eu/de/tg1/know-what/empathy

19. Dezember 2022

Primary tabs

Wisst ihr, wie sich andere tatsächlich fühlen oder was sie denken?

Das ist natürlich sehr schwer, aber mit ein wenig Übung könnt ihr lernen, die Menschen um euch herum besser zu verstehen und besser auf sie zu reagieren.

In dieser Einheit werdet ihr mehr über Einfühlungsvermögen lernen und eine sehr konkrete Methode kennenlernen, wie ihr andere besser kennenlernen könnt.

Bevor wir uns mit den Gefühlen der anderen beschäftigen, lasst uns in diesem kurzen Warm-up erstmal schauen, was du über dich selbst weißt.

Wende dich deinem Buddy zu und stellt euch gegenseitig die folgenden Fragen:

- Hast du schon einmal deine Gefühle versteckt?
- Was hast du gemacht, wenn du anderen nicht zeigen wolltest, dass du traurig (oder glücklich) bist oder dass es dir gerade nicht so gut geht?
- Warum hast du deine Gefühle versteckt?



Schau dir zusammen mit deinem Buddy das englische Video an oder lest den Text.

Sie erklären, was Empathie ist, warum sie so wichtig ist und wie man sich besser in andere hineinversetzen kann.

Klickt hier für den Text!

Und jetzt seid ihr dran!

Nehmt euch beide ein Blatt Papier oder öffnet ein digitales Dokument.

Eine:r von euch beantwortet diese Fragen:

1. Was ist Empathie?
2. Warum ist es gut für dich, Empathie zu haben?

Der/die andere beantwortet diese Fragen:

1. Warum ist es wichtig, Empathie, also Einfühlungsvermögen, zu haben?
2. Welche vier Dinge kann man üben, um mehr Empathie zu bekommen?

Schaut euch das Video bzw. den Text noch einmal an und schreibt die Antworten auf eure Fragen auf. Wenn ihr damit fertig seid, tauscht euch über eure Antworten aus. Ihr könnt auch alle vier Fragen gemeinsam beantworten, wenn euch das leichter fällt.

Es ist sehr einfach, zu wissen, was andere sagen und tun, aber ... Was versteckt sich hinter den Worten und Taten? Was fühlen sie dabei? Was denken sie?

1. Denkt an eine Person, die ihr beide kennt. Sucht euch eine Person aus, mit der ihr regelmäßig Kontakt habt, die aber nicht zu euren engsten Freund:innen gehört. Es kann ein:e Mitschüler:in sein, ein:e Betreuer:in, eine Lehrkraft, eine Person, die in der Schulmensa arbeitet, eine Person, mit der ihr Sport macht etc.

2. Zeichnet jede:r eine Empathy Map (Empathie-Karte) auf ein Blatt Papier oder in ein digitales Dokument. Ihr braucht vier Quadrate, eines für TUN, SAGEN, DENKEN und FÜHLEN. Schreibt den Namen der Person oben drüber. Ungefähr so:

NAME

TUN	SAGEN
DENKEN	FÜHLEN

3. Und jetzt geht es los! Versuch, in den kommenden 3 Tagen so viel mit der Person zu reden, die ihr euch im ersten Schritt ausgesucht habt, wie es geht. Nimm deine Empathy Map nicht mit zu den Unterhaltungen, aber fülle sie nach jeder eurer Unterhaltungen aus oder wenn du mitbekommst, wie die Person mit anderen spricht. Höre genau hin, was die Person sagt, beobachte, was die Person tut und versuche, dir zu überlegen, was die Person in dem Moment denken und fühlen könnte. Am Anfang ist das bestimmt noch etwas schwierig, aber mit etwas Übung bekommst du das am dritten Tag bestimmt ganz leicht hin! Versuche, jeden Tag ungefähr 20 Minuten mit dem Ausfüllen deiner Empathy Map zu verbringen.
4. Vergleiche am letzten Tag des Experiments deine Empathy Map mit der deines Buddys. Zeigt euch gegenseitig, was ihr über die Person herausgefunden habt, die ihr beobachtet habt. Besprecht folgende Fragen miteinander:
- Gab es Situationen, in denen die Worte, die die Person gesagt hat, nicht mit ihren Handlungen, Gedanken oder Gefühlen übereingestimmt hat?
 - Warum könnte das eurer Meinung nach so sein?
 - Ging es euch schon mal genauso?

Wenn ihr möchtet, dass eure Inhalte in der KIDS4ALLL-Galerie zu sehen sind, dann lasst sie in den work.it-Bereich hochladen.



Gestaltet eine Wortwolke zum Thema Empathie und macht daraus eine Postkarte.

Denkt an die Dinge, die ihr über Empathie gelernt habt, z. B. wie man sie üben kann oder warum es gut ist, Einfühlungsvermögen zu haben.

Schreibe mindestens 10 Wörter auf und tausche dich mit deinem Buddy dazu aus. Vielleicht fallen euch gemeinsam noch mehr Wörter ein, während ihr euch austauscht. Gestaltet jetzt eine gemeinsame Wortwolke auf einem Blatt Papier oder gestaltet sie online, indem ihr die Wörter eintippt und dann auf „generate cloud“ klickt: <https://monkeylearn.com/word-cloud/>



Tausche dich mit deinem Buddy zu den folgenden Fragen aus:

1. Was sind die drei wichtigsten Sachen, die du über Empathie gelernt hast?
2. Wie kannst du in Zukunft mehr Empathie zeigen?

Ladet die kostenlose KIDS4ALLL-App herunter und los geht's!



Teile Postkarten

Die Datei darf maximal **2 MB** groß sein.

Erlaubter Datei-Typ: **gif jpg jpeg png**.

Und nun? Worüber möchtet ihr mehr erfahren?

Warum es uns nicht juckt - Ein Interview über die Mechanismen unseres Mitgefühls