

## EMPATHIE

### Aktivität 3: Beschreiben und erzählen!

Aktivitäten zur Förderung der persönlichen, sozialen und lernbezogenen Kompetenz von Erwachsenen

Beschreibung der Initiativen, die in diesem Handbuch enthalten sind:

Bezeichnung	Beschreiben und erzählen!
<b>LifeComp-Kompetenzbereich</b>	<input type="checkbox"/> Selbstregulation <input type="checkbox"/> Flexibilität <input type="checkbox"/> Wohlbefinden <input checked="" type="checkbox"/> Empathie <input type="checkbox"/> Kommunikation <input type="checkbox"/> Zusammenarbeit <input type="checkbox"/> Auf Weiterentwicklung ausgerichtete Haltung <input type="checkbox"/> Kritisches Denken <input type="checkbox"/> Lernmanagement
<b>Dauer<sup>1</sup></b>	1-2 Stunden
<b>Art der Aktivität</b>	Storytelling/Reflektion/Diskussion
<b>Kurzbeschreibung</b>	<p>Diese Aktivität sollte mit 6 bis 8 Personen durchgeführt werden, kann aber auf maximal 10 Personen erweitert werden. Die Aktivität beinhaltet Elemente des sozialen und emotionalen Lernens mit dem Ziel, aktives Zuhören und das Verständnis der anderen zu üben.</p> <p>Sie regt die Fähigkeit der Teilnehmenden an, zu beobachten, zuzuhören und ihr Wissen und ihre Erfahrungen mit anderen zu teilen, was zu einer besseren Kenntnis und einem besseren Verständnis der Menschen um sie herum führt.</p> <p>Das Erzählen von Geschichten (engl. Storytelling) ermöglicht es, mit der eigenen emotionalen, geistigen und körperlichen „Seite“ in Kontakt zu kommen. Wenn man die eigenen Geschichten erzählt, können andere gemeinsame Erfahrungen verknüpfen, Verbindungen herstellen und so Empathie entwickeln. Das Erzählen von Geschichten über Dinge im Leben, die jede*r erlebt hat (Liebe, Verlust, Familie, Beziehungen, Träume, Kindheit...), ermöglicht es, den/die andere*n besser zu verstehen und sich in die Lage des/der anderen hineinzusetzen.</p>
<b>Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Verstehen der Bedeutung von Empathie</li> <li>● Erkennen von Situationen, die Einfühlungsvermögen erfordern</li> <li>● Erörterung von Situationen, die die Möglichkeit bieten, die Perspektive einer anderen Person zu erfahren</li> </ul>

<sup>1</sup> Kann mehrmals organisiert werden.



	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Entwicklung von Einfühlungsvermögen in verschiedenen Lebenskontexten.</li> <li>● Vertiefung des Wissens in Bezug auf Mitmenschen</li> </ul>
<b>Rahmenbedingungen<sup>2</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 Moderator*in</li> <li>● Raum mit Stühlen, die im Kreis aufgestellt sind</li> <li>● Persönliche Gegenstände oder Lieder/Gemälde/Gedichte der Teilnehmenden</li> <li>● Stift und Papier</li> </ul>
<b>Hinweise<sup>3</sup></b>	<p>Anstelle eines Objekts können Sie die Teilnehmenden auffordern, ein Lied auszuwählen, die sie mit einer bestimmten Zeit oder einem bestimmten Erlebnis in ihrem Leben in Verbindung bringen.</p> <p>Diese Aktivität kann auch online durchgeführt werden, wobei alle Teilnehmenden Lieder, Bilder, Gedichte oder sogar die Objekte teilen. In diesem Fall bittet der/die Moderator*in die Teilnehmenden, nachdem sie die ausgewählte Musik gehört haben, die Gefühle/Bedeutungen/Erfahrungen, die die Musik bei ihnen hervorruft, aufzuschreiben oder zu malen.</p> <p>Falls die Teilnehmenden das „Objekt“ nicht kennen oder es keine Bedeutung für sie hat, müssen sie nichts dazu malen oder schreiben.</p> <p>Während der Reflektion und Diskussion sollten Sie die Teilnehmenden dazu ermutigen, Fragen zu Details der Geschichte oder zu den Gefühlen der anderen Person zu stellen, ohne zu urteilen oder persönliche Meinungen zu äußern.</p>
<b>Schritt für Schritt</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Der/die Moderator*in bittet die Teilnehmenden, einen bedeutungsvollen Gegenstand/Lied/Gemälde und eine Geschichte mitzubringen, die sie bereit sind zu erzählen.</li> <li>2. Um die Aktivität zu beginnen, erklärt der/die Moderator*in das Konzept und die Bedeutung von Empathie (siehe Materialien für die Moderation).</li> <li>3. Jede*r Teilnehmer*in wird aufgefordert, den Gegenstand zu zeigen, ohne etwas zu sagen, und ihn durch den Kreis zu reichen (bei Präsenzveranstaltungen).</li> <li>4. Die anderen Teilnehmenden werden aufgefordert, etwas zu schreiben oder zu malen, das auf dem basiert, was das Objekt bei ihnen hervorruft (z. B. Erfahrungen, Emotionen und Bedeutungen im Zusammenhang mit dem Objekt/Lied/Gemälde).</li> <li>5. Der/die Moderator*in bittet den „Besitzer“ des Objekts/Liedes/Gemäldes (den/die „Geschichtenerzähler*in“), das Objekt/Lied/Gemälde vorzustellen, während die anderen</li> </ol>

<sup>2</sup>Materialien und Ressourcen, die für die Durchführung benötigt werden, einschließlich finanzieller, personeller und räumlicher Ressourcen. Falls ein Arbeitsblatt benötigt wird, verwenden Sie bitte das folgende Dokument, um es vorzubereiten.

<sup>3</sup> Was eine Person wissen muss, um die Aktivität durchzuführen.



	<p>Teilnehmenden aufgefordert werden, aufmerksam zuzuhören, ohne Fragen zu stellen.</p> <p>6. Am Ende der Geschichte bittet der/die Moderator*in jede*n Teilnehmer*in, Fragen zu stellen und darüber nachzudenken, was sie zu Beginn geschrieben/gemalt/präsentiert haben und wie sie das Objekt jetzt im Zusammenhang mit den Geschichten der Mitlernenden beschreiben würden.</p>
<b>Nachbereitung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Wie haben Sie sich während dieser Aktivität gefühlt?</li> <li>● Wie fühlen Sie sich, nachdem Sie Ihre Geschichte erzählt haben?</li> <li>● Wie haben Sie sich gefühlt, als Sie das Feedback der anderen gehört haben?</li> <li>● Wie hat sich die Bedeutung des Objekts vor und nach dem Erzählen der Geschichte verändert?</li> <li>● Haben Sie sich vorgestellt, wie der/die Erzähler*in sich gefühlt hat?</li> <li>● Inwiefern glauben Sie, dass diese Aktivität eine Verbindung zwischen Ihnen und den anderen Teilnehmenden geschaffen hat?</li> </ul>
<b>Referenzen</b>	<p>Diwan, S. (2022). <i>Caring, empathy and compassion: calm, clear and kind teachers (self care for teachers)</i>. Paris: UNESCO.</p> <p>Gulin, W. (2020). Empathy in Social Relations of the Modern World. <i>21st Century Pedagogy</i>, 1(4), 1-7.</p> <p>Rosenberg, M. (2006). <i>Comunicação Não-Violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais</i>. São Paulo: Ágora.</p> <p>Sala, A., Punie, Y., Garkov, V. &amp; Cabrera Giraldez, M. (2020). <i>LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence</i>, EUR 30246 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, ISBN 978-92-76-19418-7, doi:10.2760/302967, JRC120911.</p>



# Arbeitsblatt „Beschreiben und Erzählen“ – Materialien für die Moderation

## Arbeitsblatt Empathie

- **Definition**

Empathie ist die Fähigkeit, sich in die Lage einer anderen Person hineinzusetzen, ihre Perspektive einzunehmen und ihre Gefühle zu erkennen.

Das liegt dem Konzept zugrunde:

- Das menschliche Gehirn ist für Empathie ausgelegt, und die Fähigkeit, andere zu verstehen und ihnen zu helfen, ist für das Überleben unserer Art von grundlegender Bedeutung.
- Die Fähigkeit, nonverbale Signale wie den Tonfall, die Gestik und die Mimik zu lesen und aktives Zuhören zu entwickeln, sind Werkzeuge, um Empathie zu üben und zu stärken.
- Es gehört zum „Reichtum“ der Menschheit anzuerkennen und zu akzeptieren, dass Menschen aus anderen Kulturen andere Werte haben oder andere Erfahrungen machen. Wir sollten andere nicht verurteilen oder kritisieren, sondern versuchen, ihre Gefühle und Standpunkte zu verstehen.
- Wenn man die Perspektive einer anderen Person einnimmt, muss man die eigenen Gefühle und Erfahrungen von denen der anderen trennen.
- Es ist möglich, mit jemandem mitzufühlen und dennoch mit seinen Einstellungen oder Werten nicht einverstanden zu sein.
- Pädagogische Interventionen, die darauf abzielen, die Fähigkeit zur Perspektivenübernahme zu verbessern, Selbsterkenntnis zu entwickeln und positive Erfahrungen mit dem Anderssein zu vermitteln, tragen zur Entwicklung von Empathie bei.

- **Warum ist das wichtig?**

### **Regulierung prosozialer Verhaltensweisen bei gleichzeitiger Hemmung von aggressivem und antisozialem Verhalten**

Es wird angenommen, dass Empathie die Grundlage für umfassendere soziale Einstellungen und Verhaltensweisen bildet und offenbar eine Schlüsselrolle im Funktionieren der Gesellschaft spielt.

### **Vermittlung in Konfliktsituationen/Gewaltsituationen**

In einer Konfliktsituation hilft es, zu vermitteln und gewaltfrei zu kommunizieren. Wenn wir die Emotionen, Gefühle und Bedürfnisse der anderen verstehen, können wir helfen, andere Wege zu finden, die alle Beteiligten zufriedenstellen.

### **Verbesserung der effektiven Kommunikation, Interaktion und Zusammenarbeit**

Die Fähigkeit, die Emotionen anderer Menschen zu verstehen, ist einer der Grundpfeiler des sozialen Verständnisses, das der Schlüssel zu effektiver Kommunikation und Zusammenarbeit ist. Empathie



führt zu affektiver Resonanz, d. h. der automatischen Fähigkeit, durch die Emotionen anderer emotional erregt zu werden.

### **Geistige Gesundheit und emotionales Wohlbefinden**

Die Fähigkeit, Emotionen bei anderen zu erkennen, ist eng mit der Selbstwahrnehmung oder der Fähigkeit, die eigenen Emotionen zu erkennen, zu benennen und zu beschreiben, verknüpft. Die Schulung der eigenen Selbstwahrnehmung und des Einfühlungsvermögens verbessert die Fähigkeit, andere zu verstehen und den persönlichen Kummer zu verringern, wenn man mit den Gefühlen anderer konfrontiert wird. Wenn wir uns mit anderen empathisch verbinden, entwickeln wir ein Gefühl der Zugehörigkeit, der Verbundenheit und des Vertrauens, das dazu beitragen kann, Stress und Ängste abzubauen.

- **Wann kann Empathie im täglichen Leben genutzt werden?**

Beispiele:

1. Im beruflichen Kontext kann der Arbeitgeber Empathie einsetzen, um die Herausforderungen zu verstehen, mit denen seine Mitarbeitenden konfrontiert sind, und personalisierte Lösungen anbieten, die die Bedürfnisse und Fähigkeiten jedes/jeder Einzelnen berücksichtigen.
2. Empathie kann dabei helfen, zu vermitteln und Kompromisse mit Kolleg\*innen, Kund\*innen, Freund\*innen, der Familie zu finden.
3. Empathie kann Ihnen die Möglichkeit geben, um Hilfe zu bitten, wenn Sie sie brauchen. Sie wissen, dass andere es Ihnen gleichtun können, und Sie vertrauen darauf, dass sie Ihnen auch helfen können.
4. Empathie hilft uns, ein „Nein“ oder „Ich kann nicht“ zu hören/zu verstehen, ohne es als persönliche Ablehnung zu verstehen.
5. Empathie hilft, eine Konfliktsituation oder drohende Gewalt zu entschärfen.
6. Empathie hilft uns, Situationen psychischen Schmerzes zu überwinden, wenn wir jemanden finden, der uns einfühlsam zuhören kann.
7. Empathie kann Pädagog\*innen dabei helfen, die Bedürfnisse und Herausforderungen ihrer Lernenden zu verstehen und ihnen zuzuhören und effektiver über andragogische Strategien nachzudenken.

