

Empathie

Aktivität 1: Was wäre, wenn ich es wäre?

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

Beschreibung der Initiativen, die in diesem Handbuch enthalten sind:

Bezeichnung	Was wäre, wenn ich es wäre?
LifeComp-Kompetenzbereich	<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
Dauer¹	90 Minuten
Art der Aktivität	Gesprächskreis unter Anleitung
Kurzbeschreibung	Diese Aktivität sollte in der Gruppe durchgeführt werden und lädt die Teilnehmenden ein, über die Herausforderungen und Erfahrungen anderer Menschen nachzudenken, indem sie versuchen, deren Emotionen durch die Visualisierung eines Videos zu verstehen.
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ● Identifizierung von Erfahrungen, die uns verstehen lassen, warum es wichtig ist, empathisch zu sein ● Nachdenken über Themen, die uns zur Empathie auffordern und „provozieren“ ● Erörterung von Situationen, die die Möglichkeit bieten, die Perspektive einer anderen Person zu erfahren ● Entwicklung von Einfühlungsvermögen in verschiedenen Lebenskontexten ● Vertiefung des Wissens in Bezug auf Mitmenschen
Rahmenbedingungen²	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 Moderator*in ● Raum mit Stühlen, die im Kreis aufgestellt sind, die jedoch zur Aufteilung in kleine Gruppen beweglich sind ● Video (Vorschlag: https://www.youtube.com/watch?v=Bl1FOkPY2Q&t=94s?)

¹ Kann mehrmals organisiert werden.

² 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.



	<ul style="list-style-type: none"> ● Beamer ● Redner*in
Hinweise³	<p>Als Alternative zum Video können Sie Geschichten erzählen, Bildergeschichten oder Fotos verwenden. Außerdem können die Gruppen entweder an unterschiedlichen Figuren arbeiten oder alle Gruppen können an der gleichen Figur arbeiten. Die Präsentation der Lebensgeschichte der Figur kann mündlich oder schriftlich erfolgen, je nachdem, wie sich die Gruppe entscheidet. Während der gesamten Aktivität ist es wichtig, dass Sie auf relevante Aspekte der Arbeit in Gruppen hinzuweisen, ebenso wie auf den späteren Austausch in der großen Gruppe.</p> <p>Die Aktivität muss an die Gruppe angepasst werden. Wenn es sich also um eine Gruppe mit Zugewanderten und/oder Geflüchteten handelt, könnte es schockierend sein, dem im Video gezeigten Trauma erneut ausgesetzt zu sein. Nutzen Sie daher besser ein anderes Video, wenn Sie sich dieser Problematik in Ihrer Gruppe bewusst sind.</p>
Schritt für Schritt	<ol style="list-style-type: none"> 1. Der/die Moderator*in stellt das Konzept der Empathie und seine Bedeutung vor (weitere Informationen finden Sie im Arbeitsblatt Material für die Moderation). 2. Dann präsentiert der/die Moderator*in das ausgewählte Video. 3. Die Gruppe wird in kleinere Gruppen von 3 bis 5 Personen aufgeteilt. 4. Nachdem die Teilnehmenden einige Zeit hatten, um über die im Video gezeigte Geschichte nachzudenken, wählt jede Gruppe eine Figur aus und stellt sich deren Lebensgeschichte vor. Jede*r Teilnehmer*in sollte über die folgenden Fragen nachdenken und sie beantworten: <ul style="list-style-type: none"> ● Was sind die markantesten Ereignisse im Leben dieser Figur? ● Was würde ich in dieser Situation fühlen? ● Was würde mir durch den Kopf gehen? ● Was würde mich am meisten stören? ● Welche Dinge könnte ich nicht allein lösen? 5. Alle Gruppen sind eingeladen, die Lebensgeschichte, die sie über die Figur aus dem Video erstellt haben, zu erzählen.
Nachbereitung	<ul style="list-style-type: none"> ● Was ist passiert und wie haben Sie sich während der Aktivität gefühlt? ● Was hat Sie an der Art und Weise, wie jede Gruppe ihre Lebensgeschichte konstruiert hat, am meisten überrascht? Und warum? ● Inwieweit haben Sie die Geschichten, die Sie gehört haben, inspiriert? Was hat Sie am meisten beeindruckt? ● Haben Sie eine Gemeinsamkeit mit Ihrer eigenen Geschichte entdeckt? ● Was macht es schwierig, die Herausforderungen und Probleme anderer Menschen zu verstehen?

³ Was eine Person wissen muss, um die Aktivität durchzuführen.



	<ul style="list-style-type: none"> • Hilft es uns, die Lebensgeschichte der Menschen um uns herum nachzuspielen, um Empathie zu entwickeln?
<p>Referenzen</p>	<p>Die Inspiration zur Aktivität stammt aus folgenden Materialien:</p> <p>https://www.semanaubuntudaempatia.pt/detalhes/e-se-fosse-comigo%3F</p> <p>https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_08fb67f0faad447ba7551433b8c5ba6d.pdf</p> <p>https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_de181aa0c8704ca2a3667d46df99ae95.pdf</p> <p>https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_25704de92fdc4e8e96301ccaa9d45353.pdf</p> <p>https://www.semanaubuntudaempatia.pt/detalhes/guarda-chuva</p> <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: Agora.</p> <p>Sala, A., Punie, Y., Garkov, V. & 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> <p>Silke, C., Davitt, E., Flynn, N., Shaw, A., and Dolan, P. (2021). <i>The Activating Social Empathy School Evaluation 2021</i>. Galway: UNESCO Child and Family Research Centre, National University of Ireland Galway</p>



Arbeitsblatt "Lernen durch Erfahrung" – 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 antisozialen 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 wahrzunehmen.
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.

