



Kanton Zürich  
Bildungsdirektion

▣ **Elternbildung**  
Amt für Jugend und Berufsberatung

# Workshop 2

## «Wie Empathie Kinder stark macht»

**Carla Kronig**



# Empathie



- Empathie = Mitgefühl
- Freundlichkeit,  
Einfühlungsvermögen  
Verständnis
- Angeboren, kann entwickelt und  
vertieft werden
- Innen- und Aussensicht

## Gefühle - Emotionen

- Schreiben Sie alle Gefühle und Emotionen auf, die Sie in Beziehung zu Ihren Kindern erleben.
- Markieren Sie diejenigen, die für Sie im Umgang schwierig sind.



# Warum ist Empathie wichtig?

- Konzentration, Fokussieren
- Trennung von Innen – Aussen
- Wahrnehmung vom Selbst und von anderen
- Erleichterter Umgang mit schwierigen oder belastenden Situationen, z.B.(Schul)stress, Scheidung, Gruppendruck, Mobbing, Krankheit, Drogen oder Alkohol, usw.
- Empathie = Fundament des zwischenmenschlichen Kontakts



# Mangel an Innensicht bei Kindern

## Gleichgewicht fehlt

- Anregung / Stimulation ist gross
- Förderung bringt Stress
  - keine Zeit für Innensicht

## Langeweile schwierig

- Ohne Input Rastlosigkeit (Eltern werden aktiv)
  - Langeweile bringt Kreativität - Innensicht

## Erwachsenenfreie Zonen fehlen

- Enge Normen und Moralisierung
  - Kein Raum für Innensicht

## Eltern haben sich «negative» Gefühle verboten

- Soll Schutz sein für Kinder
- Kontakt ist nicht möglich
- Pädagogischer / Eltern Rollen – Filter stört
  - Innen- und Aussensicht fehlen



# Selbstgefühl dank Innensicht = Grundlage für Aussensicht

- Mein Selbst
- Mein Kern
- Mein innerer Massstab



# Selbstgefühl unterstützen

- Persönliche Rückmeldungen
- Anerkennung statt Werten – Kritik + Lob
- Interesse für das Kind
- „Negative“ Gefühle anerkennen



**Sagen Sie Ihrem Kind, wie es Ihr Leben bereichert.**



# Empathischer Dialog

- Aktiv zuhören:
  - Was hat er/sie gesagt?
  - Welche Gefühle nehme ich bei ihm/ihr wahr?
- Versuchen, nachzuvollziehen, warum mein Gesprächspartner so empfindet, wie er empfindet und nachempfinden, wie sich dieser fühlt.
- Diese inneren Vorgänge in eigene Worte fassen, damit der Gesprächspartner Resonanz und Anteilnahme erfährt.

# Übung «empathischer Dialog»

1. Überlegen Sie sich, welche Situationen Sie „auf die Palme“ bringen (im Betrieb, zu Hause, im Verkehr usw.).
2. Stellen Sie sich eine solche Situation vor, die Sie verärgert hat oder wütend machte.
3. Versuchen Sie Ihre Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle, Reaktionen zu beschreiben.



## «Unempathischer» Dialog

Ihr Gesprächspartner hört zu, antwortet zwischendurch mit:

- Das ist ja eigentlich nicht so schlimm.
- Du übertreibst.
- Das ist normal.
- So geht es allen.
- Das ist doch kein Grund, sich so aufzuregen.
- Da bist du selber schuld.
- Komm mal auf den Punkt. Was ist eigentlich das Problem?
- Typisch Frau / Mann!
- Du musst auch die anderen verstehen.
- Ich verstehe nicht, wie du so ... reagieren kannst.

## Empathischer Dialog

Ihr Gesprächspartner hört zu, antwortet zwischendurch mit:

- Das ist ja schlimm.
- Da kann man sich wirklich nerven!
- Das (Gefühl) kenne ich.
- Das war sicher schwierig, mühsam, hart....
- Ich verstehe gut, dass du so ... reagierst.
- Du bist ganz schön gefordert.
- Fühlst du dich...?
- Das ist wirklich ein Grund, sich aufzuregen.
- Die Situation ist echt schwierig
- Da fühlst du dich sicher provoziert / ....
- ...

## Feinde des Selbstgefühls („unempathischer“ Dialog)

- Bewertungen: Kritik und Lob
- Keine Zeit für Gespräche
- Kein Interesse zeigen
- (Negative) Gefühle ignorieren
- Bedürfnisse ignorieren
- Definitionsmacht der Erwachsenen
  
- Gewalt, sexuelle Übergriffe
- „Projekt“ der Eltern



# Kontakt zum Inneren – Empathie mit sich selber



= Voraussetzung für Empathie mit anderen

- Auf Signale hören
- Authentizität
- Entspannung und Vertiefung
  - Kurze minutenlange Tempowechsel
  - Regelmässiges Training

*«Solange du deine Menschlichkeit in dir spürst, hast du echten Kontakt zu deinem Gegenüber»*

## Empathie bei Erwachsenen

- Regelmässig üben



## Empathie Übungen für Kinder

- Ihre Kinder darin bestärken,  
Innensicht aufrechtzuerhalten!
- Ab ca. 7 Jahren



*Je mehr wir uns in uns vertiefen, desto besser können wir uns dem zuwenden, was ausserhalb von uns geschieht.*

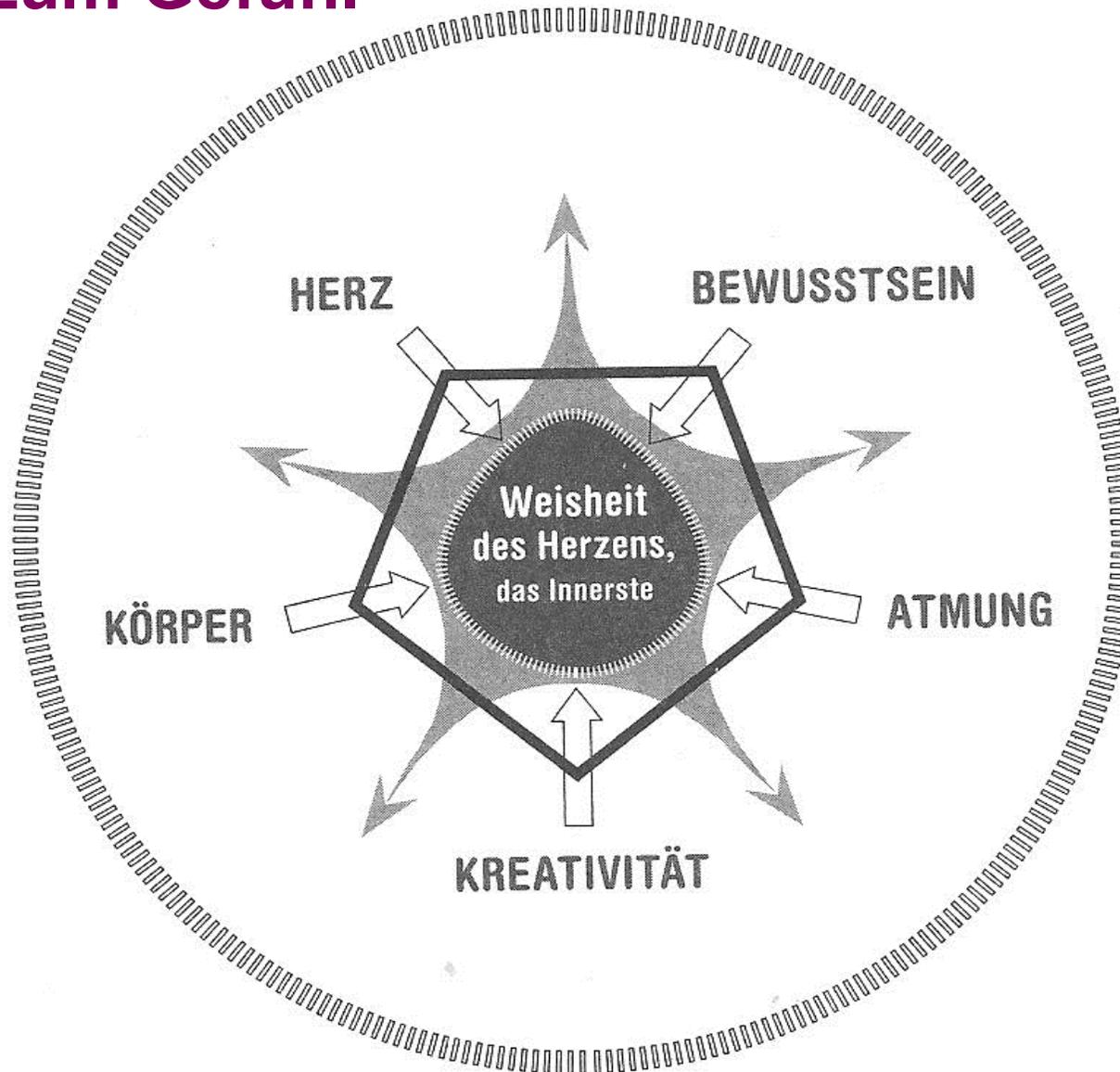
# Sinn der Übungen

- Sein Selbst finden – Empathie mit sich selber
- Selbstwirksamkeit
- Entspannte Konzentration als Voraussetzung fürs Lernen



# 5 Bereiche, die den Menschen ausmachen

## Zugang zum Gefühl



# Übungen im Alltag – Zugang zu meinem Innersten, den Gefühlen

1. Den **Körper** spüren durch systematische Durchwanderung.
2. Die **Atmung** beobachten, ohne sie zu verändern.
  - Mithilfe der Atmung den unteren Teil des Körpers mit dem Kopf verbinden.
  - Sich vorstellen, man atmet mit dem gesamten Körper – besonders im Schwimmbad oder Badewanne.



## Übungen im Alltag

3. Sein **Herz** körperlich spüren und die Herzgefühle aktivieren.

- Im Kontakt mit anderen an eigenes Herz denken.
- Körper in Bewegung, auf Herz oder auf Atmung achten – neue Bewegungen wagen.

4. Sich seiner **Kreativität** bewusst werden.

5. Sich seines **Bewusstseins** bewusst werden.

➤ **Unterschiedliche Gefühle wahrnehmen, anerkennen, annehmen!**

*«Je besser unser Kontakt zu uns selbst ist, desto tiefer kann unser Verständnis für andere sein.»*

*Jesper Juul*



## Hilfreiche Bücher

Jesper Juul **WAS FAMILIEN TRÄGT**

Jesper Juul **GRENZEN, NÄHE & RESPEKT**

Jesper Juul **MITEINANDER – WIE EMPATHIE KINDER  
STARK MACHT**

Helle Jensen **HELLWACH UND GANZ BEI SICH –  
ACHTSAMKEIT UND EMPATHIE IN DER  
SCHULE**