

4. Baustein: Empathie: Ich versetze mich in deine Lage

Mit den Übungen dieses Bausteins erfahren die Jugendlichen einen Perspektivwechsel. Sie versuchen, Gefühlsrichtungen und Denkrichtungen zu erkennen und zu unterscheiden. Dies erleichtert ihnen, in sozialen Situationen den Standpunkt des anderen einzunehmen. Wichtig ist auch die Erfahrung, dass es in vielen Situationen gar nicht so einfach ist, den anderen „zu durchschauen“.

Viele verschiedene Gefühle und Fakten bestimmen unser Denken. Aber erst, wenn begründete Vermutungen über den Gefühlszustand des anderen angestellt werden können, ergeben sich Möglichkeiten der Klärung durch eine zielgerichtete Kommunikation.

Ziele:

Lernen, sich in den anderen hineinzusetzen, Perspektivenübernahme, erkennen, wie andere sich fühlen

Material:

Bilder von Personen in verschiedenen Gefühlszuständen, Material zum Basteln der Denkhüte.

Vorschlag für den Ablauf des Bausteins:

1. Begrüßung im Stuhlkreis und kurze Einführung in das Thema
2. Übung: Gefühle und Stimmungen erraten: Hierzu können Fotos von Menschen in verschiedenen Stimmungen gezeigt werden (Freude, Angst, Ekel, Überraschung, Wut, Trauer, Verachtung). Die Schüler werden gefragt, um welche Gefühlsregung es sich jeweils handelt. Die Ergebnisse werden festgehalten und ausgewertet.

Alternativ können Jugendliche selber Gefühlsregungen pantomimisch darstellen. Die andern Teilnehmer schätzen ein, um welche Gefühlsäußerung es sich handelt. Wichtig bei dieser Übung: Die Bilder sollten nicht zu eindeutig sein und möglichst viele Nuancen darstellen.

3. Übung „Denkhüte“ (Rollenspiel nach Edward de Bono). In einer Gruppendiskussion mit selbst gewähltem Thema übernehmen einige Teilnehmer klar definierte Denkrichtungen, die mit verschiedenen „Denkhüten“ (gebastelte Hüte in verschiedenen Farben oder Armbänder, Mützen, Kärtchen...) symbolisiert werden.

Der Kursleiter erklärt die Bedeutung der Farben: Weiß steht für analytisches Denken. Die Teilnehmer diskutieren sachlich, bleiben neutral und äußern keine persönliche Meinung. Rot symbolisiert emotionales Denken. Diese Teilnehmer diskutieren gefühlsbetont, leidenschaftlich, spontan „aus dem Bauch heraus“. Die Farbe Schwarz steht für kritisches Denken. Es werden Schwierigkeiten und Risiken in den Vordergrund gestellt, problematisiert und rational begründet. Gelb ist hingegen die Farbe für Optimismus, das Positive steht stets im Vordergrund. Die „Gelbhüte“ versuchen, zu motivieren und andere mitzureißen.

Bei der Diskussion setzen sich die Schüler mit ihren Denkhüten in einen Innenkreis, die anderen beobachten. Pro Diskussionsrunde sollten 10 bis 15 Minuten veranschlagt werden. In einem anschließenden Auswertungsgespräch werden die Empfindungen der Diskutanten mit den Beobachtungen der übrigen Teilnehmer abgeglichen. Wie haben die „Hut-Träger“ ihre Rolle gespielt, gab es Abweichungen von den vorgegebenen Denkrichtungen? Wie empfanden sie selbst ihr Agieren in der Rolle?

Wichtige Ergebnisse der gesamten Einheit zum Thema Empathie können zum Schluss noch einmal zusammengefasst und am Flipchart festgehalten werden.

Deutsche Verkehrswacht e.V., Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V.,
Verkehrswacht Medien & Service-Center GmbH, Bonn 2010