

Empathiekreis – Mit Achtsamkeit einander verstehen

Zielgruppe: ab Jahrgangsstufe 4



Zielsetzung

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) verstehen andere (Fremdempathie) und vollziehen Selbstempathie.



Zeit 15 Minuten



Material

Benötigtes Material: Hula-Hoop-Reifen oder Springseil/langes Seil

Verfassungsbezug

Präambel GG
Art. 1 GG
Art. 2 GG
Art. 118 BV



Ablauf/Unterrichtsmethode/Sozialform

Ablauf	Methode/Sozialform
<p>1 Einstieg</p> <p>Für den Einstieg gibt es mehrere Möglichkeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> Falls bereits thematisiert, kann ein Bezug zur Giraffensprache/ gewaltfreien Kommunikation hergestellt werden. Bild von einem Kind, das Gefühle zeigt (Bsp.: Kind ist traurig) Lehrkraft (L) greift Situation aus der Klasse (anonym oder auch nicht – je nach Einschätzung der Klassensituation) auf, bei der Gefühle eine Rolle gespielt haben (Bsp. Trauer). <p>Ziel des Einstiegs ist folgende Erkenntnis (als Zielangabe zu sehen): „Wenn wir in der Klasse und in der Schule gut zusammenleben wollen, ist es wichtig, dass wir uns verstehen! Es ist auch wichtig, dass du dich selbst verstehst! Man nennt das ‚Empathie‘. [Visualisierung an der Tafel]. Das folgende Spiel heißt ‚Empathiekreis‘.“</p>	<p>Unterrichtsgespräch Stuhlkreis</p>
<p>2 Vorüberlegungen</p> <p>L baut auf: Ring oder Springseil, das um die Person außen herum gelegt wird (Kreis).</p> <p>Situation wird geklärt. Es kann eine reale Situation sein, die in der Klasse bereits Thema war, oder eine fiktive Situation.</p> <p>Aufgabe: „Hole mich aus dem Kreis! Gib mir keine Tipps! Verstehe mich! Frage nach, wie es mir geht!“</p>	<p>Unterrichtsgespräch</p> <p>Zu Beginn ist die LK im Kreis. Wenn es bereits nach der ersten Runde Kinder gibt, die die Empathie verstanden haben, können diese in den Kreis.</p>
<p>3 Erarbeitung</p> <p>Wenn der Person im Kreis Verständnis entgegengebracht wird (Gefühle/ Bedürfnisse), bewege ich mich in kleinen Schritten aus dem Kreis heraus. Wenn Vorschläge gemacht werden, die meine Situation gar nicht verstehen, ziehe ich mich wieder weiter in den Kreis zurück.</p> <p>Beispiel: „In der Pause wollte ich mit Paul und Emma Fußball spielen. Sie haben gesagt, ich soll abhauen! Ich darf nicht mitspielen.“</p> <p>Sätze, die mich immer weiter aus dem Kreis herausholen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Vielleicht bist du wütend, weil du auch Fußball spielen wolltest? Könnte es sein, dass du dich bewegen wolltest? Du hattest aber keinen Ball? Fühlst du dich einsam, weil Paul und Emma nicht mit dir spielen wollten? Dir sind vielleicht Freunde wichtig, mit denen du etwas machst? 	<p>Unterrichtsgespräch</p>

<p>Sätze, bei denen du immer weiter in die Kreismitte gehst und dich zurückziehst:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Du kannst doch einfach andere Kinder fragen, ob sie mitspielen? • Beschwere dich nicht, es gibt viele nette Kinder. • Gehe doch einfach zu einem Lehrer und erzähle es ihm. • Du musst halt lieb fragen. Hast du das schon mal probiert? <p>Nachbesprechung Empathie: Verständnis ist wichtig! Über Tipps denken die Leute selber nach. Aber sie wollen gehört und verstanden werden!</p>	
<p>4 Sicherung</p> <p>Die L leitet z. B. in eine kurze Partnerarbeit über: „Überlege mal, wie es dir in einer solchen Situation geht. Welche Gefühle hast du? Was brauchst du? Erzähle es deinem Partner.“</p>	Partnerarbeit
<p>5 Verfassungsbezug</p> <p>Abschließend kann eine Verbindung zum GG erfolgen: <i>„In Deutschland haben wir ein Gesetz, das für alle Menschen in unserem Land gilt. Das ist das Grundgesetz. Hier steht ganz am Anfang, dass jeder Mensch eine Würde hat, auf die geachtet werden sollte. Deswegen ist es wichtig, dass wir aufeinander achten. Jeder Mensch ist frei und darf Gefühle und Bedürfnisse haben.“</i></p>	Plenum Kombiexemplar bayerische Verfassung und Grundgesetz



Tipps

Die gewaltfreie Kommunikation mit der Giraffensprache ist ein weites Feld, das in vielen Schulen bereits Anwendung findet. In einer Verfassungsviertelstunde kann es lediglich um eine erste Nennung gehen. Eine veränderte Haltung wird dabei sicher nicht gleich erreicht. Es lohnt sich daher, den Ansatz weiter zu verfolgen!

Es gibt zur „Giraffensprache“ (Thema gewaltfreie Kommunikation) sehr viel Material, beispielsweise auch Handpuppen. Vielleicht ist an der Schule schon etwas vorhanden, das genutzt werden kann.

LP-Bezug: Vielfach möglich, z. B.:

Ethik Jgst. 1./2.

Lernbereich 1: Menschsein: Sich selbst begegnen

Eth 1/2 1.3 Eigene Gefühle wahrnehmen und unterscheiden

Eth 1/2 1.4 Mit eigenen Wünschen umgehen

Bereich 2.3 Mit Konflikten umgehen

Bereich 2.4 Sich respektvoll und wertschätzend begegnen.

LP Bereich 3/4

ER 1/2 Lernbereich 10: Mit anderen gut zusammenleben

„Heimat und Sachunterricht 1/2

HSU 1/2 Lernbereich 1: Demokratie und Gesellschaft

HSU 1/2 1.1 Zusammenleben in Familie, Schule und Gesellschaft

HSU 3/4 2.2 Gefühle und Wohlbefinden (S. 196/197)

Katholische Religionslehrer 1/2

KR 1/2 Lernbereich 1: Jeder Mensch – einmalig und gemeinschaftsbezogen

„Sport Jgst. 1/2

Lernbereich 2: Fairness/ Kooperation/ Selbstkompetenz



Begriffserklärungen

Gewaltfreie Kommunikation

- ✓ Haltung/Methode/Form der Kommunikation für eine funktionierendes Miteinander.
- ✓ Es werden Gefühle eruiert und benannt.
- ✓ Es werden Bedürfnisse benannt.
- ✓ Es wird Empathie für mich selbst und die andere/den anderen angeregt.

Literatur/Links

SCHÖLLMANN, SVEN/ SCHÖLMANN, EVELYN: Die Giraffensprache für ein gutes Klassenklima in der Grundschule. Übungen, Spiele, Kopiervorlagen und Lieder zur Gewaltfreien Kommunikation, Mühlheim an der Ruhr 2023.
Paus, M.: Giraffensprache in der Grundschule. Gewaltfreie Kommunikation als Unterstützungsfaktor der Mitbestimmung, in: Cejvan, S./Gerbeshi, L./Martschinke, S./Ertl, S./Grüning, M (Hrsg.): Mitbestimmung in der Grundschule. Anregungen aus der Praxis für die Praxis, Beltz, Juventa.
Resch, G./ Paus, M.: Mentoring und gewaltfreie Kommunikation. Reflexionsimpulse für sprachensible Unterrichtsnachbesprechungen, in: DIE GRUNDSCHULZEITSCHRIFT, N. 336 Mentoring in der Schule.

Deutsches Kinder- und Jugendhilfswerk, Kindersache. Achtsam sein mit anderen. Gewaltfreie Kommunikation, in: <https://www.kindersache.de/bereiche/wissen/natur-und-mensch/achtsam-sein-mit-anderen-gewaltfreie-kommunikation> (DL vom 17.12.2024)

