



Infoblatt der Arbeitsgruppe "Gesundheitsförderung"



2. Ausgabe
Juni 2012



Achtsamkeit

Manchmal gleicht unser Alltag einem stürmischen Meer.
Umso wichtiger ist es, von einer ruhigen Warte aus den Überblick zu behalten,
damit die schönen Momente nicht untergehen.

Dafür sind sie nämlich viel zu wertvoll.

Emotionale Kompetenz - Was ist das?

Die Bedeutung der Gefühle wurde von der Psychologie erst in den letzten Jahrzehnten wieder entdeckt. Seitdem werden Gefühle nicht mehr als Störungen des Denkprozesses angesehen. Vielmehr wird heute der große Einfluss von Gefühlen auf die Persönlichkeitsentwicklung betont. Im Verlauf unseres Lebens entwickelt und verändert sich die Kompetenz unsere Gefühle angemessen wahrnehmen und regulieren zu können.

Was zählt alles zur emotionalen Kompetenz? Nach Prof. Dr. Maria von Salisch beruht die emotionale Kompetenz im Wesentlichen auf vier Kernfähigkeiten, die vielfältig miteinander kombiniert sein können, nämlich auf der Aufmerksamkeit der Person für ihre eigene emotionale Befindlichkeit, ihrem Mitgefühl für ihre Mitmenschen (Empathiefähigkeit), ihrer Fähigkeit, befriedigende zwischenmenschliche Beziehungen einzugehen und ihrem konstruktiven Umgang mit belastenden oder sozial problematischen Gefühlen.



Die emotionale Kompetenz ist eine übergeordnete Fähigkeit, die sich auf alle anderen Fähigkeiten auswirkt. Da es vom Erlernen und Weiterentwickeln der emotionalen Kompetenz abhängt, wie kognitive/intellektuelle Fähigkeiten sinnvoll eingesetzt werden können, ist die Entwicklung emotionaler Kompetenzen nicht nur für die Gewaltprävention, sondern für das gesamte (schulische) Lernen von entscheidender Bedeutung.

Gefühle wirken auf viele Lebensbereiche wie Gesundheit, Lernen, Verhalten und Beziehungen ein. Emotional kompetente Kinder und Jugendliche kennen nicht nur ihre eigenen Emotionen, sondern können auch wirksam auf die Gefühle anderer eingehen. Kinder aus Elternhäusern und Schulen, in denen die emotionalen Kompetenzen mit der gleichsam Sorgfalt gefördert werden wie ihre kognitiven, ertragen leichter Frustrationen, geraten seltener in Auseinandersetzungen und neigen weniger zu selbstzerstörerischem Verhalten. Sie sind gesünder, weniger einsam oder impulsiv und konzentrierter.

Der gekonnte Umgang mit eigenen und fremden Gefühlen ist ein Schutzfaktor für das Individuum selbst, wie für seine Sozialgruppe.

Gefühle sind also nicht einfach nur Gefühle. Mit und durch Gefühle entwickeln wir vielfältige Kompetenzen. Dazu gehören sowohl die Entwicklung einer ausgewogenen Persönlichkeit als auch der Erwerb von Beziehungsfähigkeit, von Bewältigungskompetenzen und die Fähigkeit zur Selbstregulation.

Zu den Voraussetzungen für eine erfolgreiche emotionale Kommunikation gehört neben der eigenen nonverbalen Ausdrucksfähigkeit das Erkennen von nonverbalen Signalen der Anderen, die Fähigkeit eigene Gefühle zu verbalisieren, das Verständnis der Bedeutung von Gefühlen und nicht zuletzt die zunehmende Fähigkeit, die eigenen Gefühle regulieren zu können und ihnen nicht mehr hilflos ausgeliefert zu sein.

Empathie - eine Schlüsselkompetenz

Empathie (Einfühlungsvermögen) ist die Fähigkeit, sich in Gedanken, Gefühle und das Weltbild von anderen hineinzusetzen. Der Begriff leitet sich vom griechischen Wort "empathia" für "Einfühlung" ab. Empathie impliziert, Gedanken und Gefühle des Anderen so weit wie möglich zu erkennen und aus dem Weltbild (d.h. der Sichtweise und Perspektive) des anderen zu interpretieren. Hier liegt der wirklich entscheidende Punkt:

Es geht nicht darum, die Gedanken, Aussagen und Emotionen des Anderen aus einer eigenen Perspektive oder einer pseudo-rationalen / pseudo-objektiven Sichtweise zu werten, sondern zu versuchen zu verstehen, was den Anderen aus seinem Weltbild und seinem Erfahrungshorizont heraus zu bestimmten Handlungen und Meinungen bewegt.

Einfühlungsvermögen ist eine elementare Lebenskompetenz.

Empathie:
den Verstand leer machen
und einfach nur da sein.

nach Marshall B. Rosenberg



Alle sozialen Fähigkeiten beruhen auf der emotionalen Einstellung, d.h. auf der Grundlage von Einfühlungsvermögen. Die Fähigkeit „in den Schuhen eines anderen zu gehen“ ist der Anfang von Fürsorge und Altruismus. Gewalttätigen Menschen fehlt meist diese Fähigkeit.



Wer für die Wünsche, Sorgen und Gefühle anderer Menschen taub ist, wird allgemein als sozial „inkompetent“ wahrgenommen. Wer gut zuhören kann, seine Gesprächspartner respektiert und auf diese "einfühlsam" eingeht, wird hingegen als sehr sympathischer Mensch erlebt. Ein Mangel an Einfühlungsvermögen kommt hingegen in der Wahrnehmung vieler Menschen einem Mangel an Menschlichkeit gleich. Dabei geht Empathie nicht zwangsläufig nur in Richtung Trost, Unterstützung bei Trauer und Sorgen, wie es häufig auf den ersten Blick verstanden wird. Empathie erstreckt sich vielmehr auf das weite Feld von "Verständnis". Dazu gehört auch, außerhalb intimer Gespräche zwischen zwei Menschen, andere Menschen und deren Beweggründe im Alltag zu verstehen.

Empathie wird gelernt

Empathie geht aus dem Selbstbewusstsein hervor. Je besser wir unsere eigenen Gefühle verstehen, desto besser verstehen wir auch die Gefühle anderer und können auf sie reagieren. Die Empathie entwickelt sich schon im frühen Lebensalter. Bereits Kinder unter zwei Jahren, die den Schmerz eines anderen Kindes miterleben, reagieren so, als ob sie selbst den Kummer erfahren würden. Sobald sie sehen, dass ein anderes Kind weint, müssen sie selbst weinen und laufen in die Arme der Eltern. Mit etwa zwei Jahren, wenn die Kinder beginnen, sich als Individuen zu begreifen, ist es ganz typisch, dass sie ein weinendes Kind trösten wollen, indem sie ihm Spielzeug schenken, es streicheln oder umarmen. In der späten Kindheit sind sie dann schließlich in der Lage, Kummer als Folge individueller Lebensbedingungen oder -situationen zu sehen. In diesem Entwicklungsstadium können Kinder mit ganzen Gruppen mitfühlen, wie z.B. mit Armen oder Obdachlosen.

Empathie muss am eigenen Leib erlebt werden, um selbst einfühlsam sein zu können. Werden hilfeschende oder freudige Appelle eines Kindes von seinen Bezugspersonen nicht bemerkt, nicht berücksichtigt oder gar bestraft, lernt das Kind diese Gefühlsäußerungen zu unterdrücken, und es wird sie auch bei anderen Menschen nicht mehr bemerken und nicht darauf reagieren.

Wenn wir unser Einfühlungsvermögen verbessern möchten, sollten wir nach Empfehlungen verschiedener Trainer vor allen Dingen in drei Bereichen trainieren:

- Wir sollten unsere Fähigkeiten verbessern, Menschen zuzuhören und deren Motive und Beweggründe zu erfahren.
- Wir sollten unsere Sinneswahrnehmung bezüglich der Körpersprache unserer Mitmenschen schärfen
- Wir sollten durch ein solides Grundwissen um Wahrnehmungs- und Beurteilungsfehler diese so weit möglich vermeiden



Im Detail geht es dabei oftmals um das Erlernen bestimmter kommunikativer Strategien wie zum Beispiel bestimmter Fragetechniken, das Erlernen von "Aktivem Zuhören" und das Erwerben von Wissen um Typologien von Menschen.

Kinder, aber auch Erwachsene lernen empathisches Verhalten vor allem durch einfühlsame zwischenmenschliche Modellerfahrungen, durch gemeinsames Tun, durch Spielen und durch Experimentieren mit unterschiedlichen Rollen und Handlungsmustern.

Empathie kann durch verschiedene Formen des Perspektivenwechsels entwickelt werden.

Man kann Kinder bitten, in Konfliktsituationen die Gefühle und Ansichten der anderen anzuhören und danach eine Rückmeldung zu geben oder die Sichtweise der anderen zusammenzufassen. Ebenso wirksam ist es, sich die Gefühle oder Empfindungen von Personen, die in aktuellen Ereignissen eine Rolle spielen, zu vergegenwärtigen. Ein mit diesen Methoden kombiniertes Rollenspiel verstärkt noch die Wirkung des Sich-Hineinversetzens in eine andere Person.

Das Glück ist ein Schmetterling

Es sprach der Meister zu seinen Schülern: "Das Glück ist ein Schmetterling. Jag ihm nach und er entwischt dir, setze dich hin, und er lässt sich auf deiner Schulter nieder."

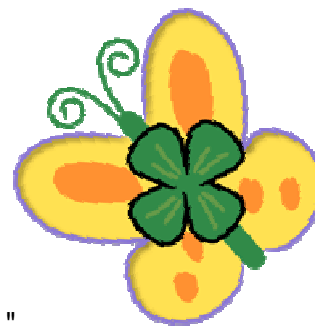
"Was soll ich also tun, um das Glück zu erlangen?" fragte jemand der Zuhörenden.

"Hör auf, hinter ihm her zu sein."

"Aber gibt es nichts, was ich tun kann?"


"Du könntest versuchen, dich ruhig hinzusetzen, wenn du es wagst."


Anthony de Mello





Literaturtipp



 Harris, P. L.: **Das Kind und die Gefühle.** Wie sich das Verständnis für die anderen Menschen entwickelt. Bern: Huber. (1992).

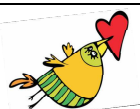
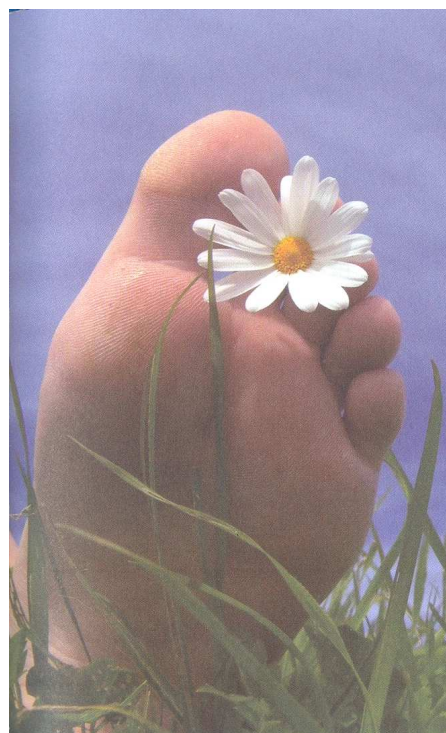
 Bauer, Joachim: **Warum ich fühle, was du fühlst.** Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. Hoffmann und Campe.

 Von Salisch, M. (2002). **Emotionale Kompetenzen entwickeln.** Grundlagen in Kindheit und Jugend. Stuttgart: Kohlhammer

 Hurrelmann, Klaus; Unverzagt, Gerlinde: **Kinder stark machen für das Leben.** Herzenswärme, Freiräume und klare Regeln.(2008) Herder-Verlag



**Wir wünschen allen eine erholsame
Sommerpause!**



Wir laden alle Leserinnen und Leser ein, die Homepage des Grundschulspiegels Klausen II zu besuchen. Dort finden Sie weitere Vorhaben, Tätigkeiten und Informationen zur Gesundheitsförderung. www.gsd.klausen2.it