

## Gemeinsam das Zusammensein üben

**In manchen Klassen und auf dem Pausenhof herrscht ein rauer Umgangston, einzelne Kinder werden ausgegrenzt oder gehänselt. Das gab es schon immer. Die Coronapandemie hat die Situation jedoch verschärft und sicherlich dazu beigetragen, dass viele Kinder ein soziales Miteinander erst wieder einüben müssen.**



Foto: AdobeStock/poitalia

Während der Coronapandemie fiel für die allermeisten Kinder wochen- und monatelang der wichtigste Ort für soziales Lernen weg: Die Kitas und Schulen waren geschlossen. Dies hat eindeutig Folgen für die Ausprägung der sozialen Kompetenzen. Im sozialen und emotionalen Bereich haben sich bei manchen Kindern enorme Defizite aufgebaut. Viele Lehrkräfte berichten demnach auch davon, dass ihre Klassen „freidrehen“ – die Kinder sind schneller abgelenkt, gleichzeitig träger, weniger belastbar, schneller gereizt. Es kommt deutlich häufiger zu Konflikten. Besonders in den unteren Grundschulklassen konnte sich kaum ein „Wir-Gefühl“ entwickeln, die Schülerinnen und Schüler wissen nicht genau, wie sie miteinander umgehen sollen. Es kommt zu Missverständnissen, harschen Worten, (verbalen) Verletzungen.

Die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern hat viel mit Fremd- und Selbstwahrnehmung zu tun. Wenn jedoch über längere Zeit dieser Gegenpart, der Spiegel fehlt, nimmt es nicht wunder, dass die Beziehungen zu anderen leiden. Der (kleine) Mensch braucht andere (kleine) Menschen um sich herum, um Kommunikation und Interaktion zu trainieren. Fehlen Kita und Schule als Trainingsfeld, wird es für sie schwer. Denn: Schule ist ein zentraler Ort für die Persönlichkeitsentwicklung. Daher ist es wichtig, im Klassenzimmer die Grundlagen für Offenheit und Respekt zu legen. Es lohnt sich, hierin Zeit zu investieren – denn ohne soziale Kompetenzen ist auch eine ruhige, angenehme und förderliche Lernatmosphäre nur schwerlich zu realisieren. Klar, eigentlich ist diese Zeit nicht vorgesehen. Ein Dilemma, vor dem Lehrkräfte jetzt stehen, vor allem, wenn auch die Schulsozialarbeit, die hier gute Unterstützung leistet, personell an ihre Grenzen stößt. Natürlich sind auch Eltern in der Pflicht. Sie gilt es, regelmäßig offen und ehrlich zu informieren, sie ohne Vorwürfe mit ins Boot zu holen, ihnen die Bedeutung ihrer Rolle klarzumachen.

### Soziale Kompetenz

Zwar haben wohl alle eine ungefähre Vorstellung davon, was soziale Kompetenzen oder „Soft Skills“ sind, aber was bedeutet der Begriff eigentlich genau? Soziale Kompetenz kann definiert werden als „die Fähigkeit, in sozialen Interaktionen seine eigenen Ziele zu erreichen und Bedürfnisse zu befriedigen und gleichzeitig die Ziele und Bedürfnisse von

anderen zu berücksichtigen“ (Perren et al. 2008, S. 89)<sup>1</sup>. Es geht also – salopp gesprochen – im Wesentlichen um zwei Teilbereiche: Selbstbehauptung und Kooperation. Diese miteinander konkurrierenden Bedürfnisse übereinanderzubringen, fällt Menschen unterschiedlich leicht.

Zu Selbstbehauptung zählt, dass ein Kind eigene Bedürfnisse und Interessen vertritt, diese artikulieren kann und mit positiven Mitteln auch durchzusetzen in der Lage ist.

Kooperation bedeutet, dass ein Kind in der Lage ist, sich an Regeln zu halten, Rücksicht auf die Bedürfnisse anderer nimmt und zum Beispiel im Team an gemeinsamen Projekten oder auf ein gemeinsames Ziel hinarbeiten kann.

Was zählt zum Beispiel zu sozial kompetentem Verhalten?

- Gefühle anderer erkennen, benennen und entsprechend reagieren können
- kooperieren
- Konflikte lösen
- mit Kritik umgehen können

Für das soziale Miteinander ist es nicht nur wichtig, sprachlich kommunizieren zu können, sondern auch nonverbale Zeichen richtig zu deuten und sich der Wirkung von Mimik und Gestik auf andere bewusst zu sein. Auch dies muss man gemeinsam mit anderen trainieren und lernt man nicht aus dem Internet.

### Kommunikation ist mehrdimensional

Es ist gar nicht so einfach zu verstehen, wie Konflikte entstehen und sich hochschaukeln. Denn menschliche Kommunikation ist hochkomplex und vielschichtig. Ein Grundsatz der Kommunikationswissenschaft heißt: „Man kann nicht nicht kommunizieren“ (Paul Watzlawick).

Wer also meint, man bräuchte nur seinen Mund zu halten, um ein Problem zu lösen, irrt sich. Denn nicht nur das gesprochene Wort, auch Blicke, Gesten, Körperhaltungen vermitteln Botschaften. Stirnrunzeln zum Beispiel, skeptischer Blick, hochgezogene Augenbrauen, tiefes Durchatmen, seitwärts gewandte Körperhaltung können Zeichen für Ablehnung sein. Vieles von dem, was wir mitteilen, bleibt unausgesprochen. Gerade die unbewusst ablaufenden Prozesse bergen Konfliktpotential.

Kinder stehen hierbei noch ganz am Anfang. Sie müssen erst die Fähigkeiten erwerben, diese nonverbalen Signale richtig zu deuten (aber selbst Erwachsene tun sich bisweilen damit schwer – es bleibt ein lebenslanger Lernprozess).

Mehr dazu in den Hintergrundinfos der Unterrichtseinheit „Konflikte lösen“:

[www.dguv-lug.de](http://www.dguv-lug.de), Webcode: lug1055059



Unterrichtsmaterial  
„Konflikte lösen“

### Empathie

Empathie bezeichnet die Fähigkeit, an den Gefühlen anderer Menschen Anteil zu nehmen. Dies setzt voraus, sich in sie hineinversetzen zu können und ist Kindern erst ab einem bestimmten Entwicklungsstand möglich. Es scheinen aber weniger kognitive Voraussetzungen zu sein, die für empathisches Verhalten zentral sind, als vielmehr verschiedene Aspekte der emotionalen Entwicklung. So sind das Erkennen und Verstehen von Gefühlen

<sup>1</sup> Perren, S., Groeben, M., Stadelmann, S., & von Klitzing, K. (2008). *Selbst- und fremdbezogene soziale Kompetenzen: Auswirkungen auf das emotionale Befinden*. In: T. Malti & S. Perren (Hrsg.). *Soziale Kompetenz bei Kindern und Jugendlichen. Entwicklungsprozesse und Fördermöglichkeiten*. Stuttgart: Kohlhammer. S. 89-107.

von großer Bedeutung. Das Kind benötigt außerdem eine gewisse Vorstellungskraft und Fantasie: Es erlebt eine Situation mit und selbst, wenn es sich kognitiv noch nicht in die betroffene Person hineinversetzen kann, so erinnert es möglicherweise ähnliche Situationen, die es selbst bereits erlebt hat, und überträgt die damaligen Empfindungen auf das Gegenüber. Später entwickelt sich ein erstes Selbstkonzept – also die Unterscheidung zwischen „selbst“ und „anderem“ also die Erkenntnis, eine eigenständige Person zu sein – eine Bedingung für echte empathische Reaktionen. Sprache hingegen ist laut (einigen) Forschenden keine zwingende Voraussetzung für Empathie. Sie erleichtert aber ohne Zweifel das Verständnis und das Verstehen. Mehr dazu:

[https://kops.uni-konstanz.de/bitstream/handle/123456789/10248/1992\\_Entwicklung\\_von\\_Empathie.pdf?sequence=1](https://kops.uni-konstanz.de/bitstream/handle/123456789/10248/1992_Entwicklung_von_Empathie.pdf?sequence=1)



Uni Konstanz: Entwicklung von Empathie

Vermutlich ist zur Ausbildung von Empathie ein warmherziges und liebevolles Elternhaus förderlich. Außerdem sind Role Models, die den Kindern vorbildhaft Einfühlungsvermögen zeigen, von Bedeutung. Das können natürlich die Eltern, aber auch andere, wichtige Bezugspersonen sein. Später kommen Gleichaltrige, Lehrkräfte, ja sogar Figuren aus Film und Fernsehen dazu. Besonders Geschwister sind wichtige „Sparringspartner“ und spielen eine große Rolle dabei, prosoziales Verhalten zu üben. Inwiefern ein besonderer Erziehungsstil Empathievermögen fördert, ist wissenschaftlich bislang nicht klar zu belegen. Zumindest ein autoritärer Stil mit Strafen und emotionaler Erpressung ist wohl kontraproduktiv. Als gesichert gilt, dass die Stärkung eines positiven Selbstkonzepts sich positiv auswirkt. In ihrem Selbstwert bestätigte Kinder, die sich wohlfühlen, reagieren empathischer. Das heißt: Alles, was Kinder selbstsicherer macht, trägt demnach auch dazu bei, dass sie sich anderen gegenüber einfühlsamer verhalten (können).

### Die Phasen der Empathie-Entwicklung

Nach dem US-Entwicklungspsychologen Martin Hoffman, der sich in seiner Arbeit intensiv mit der Entwicklung von Empathie in der Kindheit beschäftigt hat, erfolgt diese in vier Phasen, die weitestgehend vom Alter des Kindes abhängig sind.

In der **globalen** Phase (bis etwa 12 Monate) unterscheidet ein Kind noch nicht zwischen seinem Selbst und anderen. Es spiegelt Gefühle wider, das Kind verhält sich so, als passiere ihm genau das, was es bei anderen beobachtet.

In der zweiten Phase (**Egoismus**) (ab ca. 12 Monaten) kann ein Kind zwar bereits erkennen, dass etwas einem anderen Menschen widerfährt, ihm selbst aber nicht. Trotzdem versteht es nicht, dass die andere Person diese Situation anders als es selbst empfindet.

Etwa mit zwei bis drei Jahren folgt die **dritte Phase**. Jetzt erst ist sich das Kind darüber im Klaren, dass sich seine Gefühle von denen anderer Menschen unterscheiden. Es kann deshalb trösten oder anders einfühlsam reagieren, was jedoch an konkrete Situationen geknüpft bleibt.

**Erst deutlich später** (etwa im Vorschulalter) ist das Kind in der Lage, empathisch auf länger andauernde Gemütszustände oder den Allgemeinzustand anderer Menschen zu reagieren. Es weiß jetzt, dass die Gefühle des Gegenübers anders sein können als in der augenblicklichen Situation sichtbar. Das Kind kann nun auch Empathie für ganze Gruppen empfinden.

Ausführlicher dazu: <https://gedankenwelt.de/die-entwicklung-von-empathie-in-der-kindheit/>

und

[https://www.psy.lmu.de/epp/studium\\_lehre/lehrrmaterialien/lehrrmaterial\\_ss10/wintersemester1011/meinhardt\\_kuehn\\_ws10/01\\_02\\_11\\_morale\\_h.pdf](https://www.psy.lmu.de/epp/studium_lehre/lehrrmaterialien/lehrrmaterial_ss10/wintersemester1011/meinhardt_kuehn_ws10/01_02_11_morale_h.pdf)



Blog: Gedankenwelt



Moralische Entwicklung (PDF)



Die dunkle Seite der Empathie

Es ist nicht so, dass empathische Menschen automatisch „netter“ oder „sozialer“ sind als solche, die mit dem Empathievermögen eher Schwierigkeiten haben (das sind beispielsweise Menschen mit gewissen Ausprägungen einer Autismus-Spektrum-Störung). Tatsächlich zeigt eine Reihe von Untersuchungen, dass besonders empathische Menschen in experimentellen Situationen drastische Konsequenzen etwa für Verbrecher fordern, da sie sich extrem stark mit den Opfern identifizieren können. Über die dunkle Seite der Empathie hier ein guter Beitrag (Englisch): <https://www.theatlantic.com/science/archive/2015/09/the-violence-of-empathy/407155/>

Die Empathiefähigkeit ist nicht automatisch angeboren und schon gar nicht voll ausgeprägt, sie entwickelt sich über Jahre und wir üben sie im Wechselspiel mit anderen Menschen ein. Demzufolge ist es möglich, das Einfühlungsvermögen und die Fähigkeit, die Gefühle anderer zu verstehen, zu trainieren.

### Warum ist das ein Thema für die Schule?

Forschende sehen einen Zusammenhang zwischen einer mangelnden Empathie und psychischer Gesundheit. Ohne psychische Gesundheit sind eine gute Schulgesundheit und damit auch eine gute Bildungsqualität einer Schule nicht realisierbar. Im Rahmen der schulischen Prävention ist eine Fokussierung auf die psychische Gesundheit aller Personen, die am Schulleben beteiligt sind, nach dem Verständnis der gesetzlichen Unfallversicherungsträger unumgänglich. Ein gutes, gesundes Schulklima wird als ein zentraler Faktor für die Gesundheitsqualität (und die Leistungsfähigkeit) der Schule angesehen.

Lehrkräfte berichten darüber, dass Kinder es verlernt hätten, sich in größeren Kindergruppen zurechtzufinden. Auch wenn gemeinsam Klassenregeln erarbeitet wurden, fällt es ihnen häufig schwer, sich an diese zu halten. Manche Kinder haben auch das Gespür dafür verloren, ob ihre Worte oder Taten andere Personen verletzen könnten. Das Elternhaus kann diese sozial-emotionalen Defizite nicht alleine auffangen, denn Kinder lernen solche Fähigkeiten nur im Zusammenspiel mit anderen (Kindern). Die Schule bietet dafür ein ideales Trainingsfeld und zahlreiche Mitspielerinnen und Mitspieler.

Rollenspiele etwa ermöglichen Kindern einen Perspektivenwechsel und ein spielerisches Sichhineinversetzen in andere Menschen – sofern sie selbst auf einen vergleichbaren emotionalen Erfahrungsschatz zurückgreifen können. Durch das Spielen und Üben im Rahmen von Projekten können Lehrkräfte sicherlich Aufmerksamkeit für das Thema „Emotionen“ wecken. Um nachhaltig zu wirken, empfiehlt es sich jedoch, es dauerhaft in den Schulalltag zu integrieren.

**Vorbild Dänemark?!**

In Dänemark etwa ist „Empathie“ ein Schulfach und verpflichtend für Kinder zwischen sechs und 16 Jahren. Während der „Klassens Tid“ berichten Kinder von ihren Zweifeln, Sorgen und Ängsten. Zusammen mit den Gleichaltrigen und der Lehrkraft suchen sie nach Lösungen. Immerhin eine Wochenstunde steht dafür auf dem Stundenplan und ist den klassischen Unterrichtsfächern gleichgestellt. Das funktioniert seit 1993 – auch als Prävention gegen Mobbing. Ob die „Klassens Tid“ ein Faktor dafür ist, dass die Menschen in Dänemark regelmäßig den „World Happiness Report“ anführen, sei dahingestellt. Unbestritten ist, dass das Konzept erfolgreich ist, weil es einen festen und regelmäßigen Rahmen bietet, Empathie zu trainieren – so wie auch andere Skills eingeübt werden müssen, damit man sie verinnerlicht. Mehr zu Dänemarks „Klassens Tid“ hier (Englisch):

<https://qz.com/763289/denmark-has-figured-out-how-to-teach-kids-empathy-and-make-them-happier-adults/>



Klassens Tid



Unterrichtsmaterial Klassenrat

Regelmäßige Klassenratsstunden können einen ähnlich positiven Effekt haben. Sie stärken den Klassenzusammenhalt, fördern das Verständnis füreinander und prosoziales Verhalten. **Tipp:** Anregungen zur Durchführung eines Klassenrats gibt es in der Unterrichtsreihe „Klassenrat“ unter: [www.dguv-lug.de](http://www.dguv-lug.de), Webcode: lug1036905

So ist unser Appell an Sie, diese Unterrichtsmaterialien als Einladung zu verstehen, das Thema „Emotionen“ fest in den Schulalltag einzubinden. Kinder – besonders jüngere – brauchen erwachsenen Personen, die ihnen die Gefühlswelt erklären, sie offen und vorurteilsfrei durch ihre Emotionen begleiten und zu prosozialem Verhalten anleiten. Zu Hause sind das (hoffentlich) die Eltern. In der Schule sind die Lehrkräfte gefragt, umso mehr, je jünger das Kind ist.

**Impressum**

DGUV Lernen und Gesundheit, Empathie, Juli 2022

**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

**Chefredaktion:** Andreas Baader (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin

**Redaktion:** Stefanie Richter, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, [www.universum.de](http://www.universum.de)

**E-Mail Redaktion:** [info@dguv-lug.de](mailto:info@dguv-lug.de)

**Text:** Stefanie Richter, Wiesbaden

Internet-  
hinweisArbeits-  
blätterArbeits-  
auftrag

Präsentation



Video

Didaktisch-  
methodischer  
HinweisLehr-  
materialienDistanz-  
unterricht