

# Empathie – die Kunst an den Gefühlen anderer Anteil zu nehmen!

**Hier erfahren Sie mehr zum Thema:**

**Mühlán/Schróter, „Total fertig oder voll gut drauf! Helfen Sie Ihrem Kind mit seinen Gefühlen klarzukommen“.**

**Kinder mit starker Persönlichkeit**  
**- Selbstwert und Gefühle stärken!**

**Vortrag 1518**

(CD oder MP3 mit Seminarunterlagen)

Einen gesunden Umgang mit Gefühlen lernen ist aktueller denn je – besonders wenn man an eine wirksame Suchtvorbeugung und an die Eindämmung von Gewalt unter Kindern und Jugendlichen denkt. Bei den Teilnehmern unserer Seminare stoßen wir stets auf größte Aufmerksamkeit, wenn wir dieses Thema anschneiden. Das Buch „Total fertig oder voll gut drauf! Helfen Sie Ihrem Kind, mit seinen Gefühlen klarzukommen!“ von Andreas Schróter und Eberhard Mühlán hat vielen Eltern geholfen, eigene Gefühlsdefizite zu erkennen und aufzuarbeiten sowie wesentlich sensibler auf die Gefühlswelt ihrer Kinder zu achten. Nachdem dieses Buch für einige Zeit vergriffen war, ist es jetzt wieder neu überarbeitet und erweitert zu haben.

Hier ein Auszug aus der erweiterten Neuauflage:

„Es geht nicht nur darum, seine eigenen Gefühle zu erkennen und konstruktiv auszudrücken, genauso wichtig ist die Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen und an ihren Empfindungen Anteil nehmen zu können. Diese emotionale Intelligenz (EQ) erachten viele Wissenschaftler inzwischen bedeutsamer als den IQ. Sie läßt sich erlernen!

Anteilnahme ist nicht nur ein wichtiges christliches Gebot, es zahlt sich auch vielfach aus, Kinder Empathie zu lehren. Menschen mit starken empathischen Fähigkeiten sind weniger aggressiv und engagieren sich häufig in sozialen Tätigkeiten, bei denen sie helfen und teilen. Als Resultat sind sie bei Gleichaltrigen und Erwachsenen beliebt, in der Schule und im Beruf erfolgreich. Es überrascht nicht, daß empathische Kinder später in Beziehungen zum Ehepartner, zu Freunden und eigenen Kindern zu mehr Intimität fähig sind.

In unserer von Ellenbogenmentalität, Egoismus und Hedonismus (Vergötzung des eigenen Lustgewinns) gekennzeichneten Zeit, müssen Kinder bewußt und gezielt angeleitet werden, nicht nur auf ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle zu achten, sondern auch auf die anderer. Von Natur aus ist jeder Mensch so angelegt, daß er seine Bedürfnisse zuerst erfüllt sehen möchte.

Beschränken wir christlichen Eltern uns lediglich darauf, unsere Kinder darin zu schulen mit ihren eigenen Gefühle in Frieden zu leben, besteht die Gefahr, daß sie sich zu selbstbezogenen Egoisten entwickeln. Seine eigenen Gefühle wahrzunehmen muß Hand in Hand damit gehen, auch an den Empfindungen anderer Anteil zu nehmen.

Das wichtigste und effektivste Mittel dabei ist Ihr Vorbild! Verantwortungsbewußte, empathiefähige Eltern legen ein tragfähiges, glaubwürdiges Fundament für ein wirksames Training der Kinder. Ohne diese Grundlage, sehen die Chancen allerdings schlecht aus.

Orientieren Sie sich an Jesus, dessen Leben von beispielhafter Empathie gekennzeichnet war! In den Evangelien gibt es zahlreiche Beispiele dafür: Die Art, wie er auf die Frau am Jakobsbrunnen einging, die Ehebrecherin in Schutz nahm, sich Kranken und Armen zuwandte. Er faßte die Gesetze des Alten Testaments in einem einzigen Gebot zusammen: „*Liebe Gott, den Herrn, von ganzem Herzen, aus ganzer Seele und mit deinem ganzen Verstand! Das ist das erste und wichtigste Gebot. Ebenso wichtig ist aber das zweite: 'Liebe*

*deinen Mitmenschen, so wie du dich selber liebst!' Alle anderen Gebote und alle Forderungen der Propheten sind in diesen Geboten enthalten.“ (Matthäus 22, 37 - 40)*

Diese Verse schneiden drei wichtige Gedanken an:

- Ich soll meinen Mitmenschen aufrichtige Anteilnahme entgegenbringen.
- Ich soll mich aber auch selbst lieben, das heißt, meine Bedürfnisse erkennen und erfüllen können!
- Beides gelingt am besten, wenn ich mich der Liebe Gottes öffne, ihn als oberste Instanz über mein Leben anerkenne, täglich mit ihm lebe und von seiner Liebe zehre (Römer 5, 5).

Entdecken Sie neu das Geheimnis und die Kraft der Beziehung zu Gott, und schenken Sie Ihrer Umgebung Liebe und Empathie: Beginnen Sie bei Ihrem Ehepartner und Ihren Kindern, und suchen Sie dann nach Möglichkeiten, dies als Familienteam umzusetzen, sowohl in der Nachbarschaft als auch in der Kirchengemeinde.“

Ein Familienspiel, das Kindern Spaß machen und in Empathie schult:

**Das „Ton-aus“ Spiel (Alter: sieben bis zwölf Jahre)**

„Nehmen sie einen altersgemäßen Spielfilm auf Video auf, und führen Sie ihn Ihren Kindern mit abgestelltem Ton vor. Bitten Sie sie, zu beschreiben, wie sich jede Person in dem Video fühlen mag. Halten Sie das Band an, wenn Ihr Kind es möchte, und geben Sie ihm einen Punkt, wenn es die Gefühle beschreiben kann, die sich möglicherweise hinter einem Gesichtsausdruck, einer Geste oder Körperhaltung verbergen. Dann spulen Sie das Band zurück und spielen es noch einmal ab, diesmal mit Ton, so daß Sie die Antworten gemeinsam überprüfen können.“

Dr. Eberhard Mühlau