

Riehen, 14. August 2018

## **Empathie macht Kinder stark**

Liebe Eltern

Empathie, zu Deutsch, Einfühlungsvermögen, ist die Fähigkeit, Erlebnisse, Gefühle und Absichten des Gegenübers nachzuempfinden. Wir Menschen brauchen ein solches Einfühlungsvermögen, um uns gegenseitig zu verstehen.

Wir werden in unserem Leben immer wieder andere Menschen brauchen, die sich mit uns freuen, an denen wir uns reiben oder Schulter an Schulter gemeinsame Ziele verfolgen können. Ohne andere geht es nicht: wir müssen uns positionieren, andere Ansichten verstehen lernen und akzeptieren, nach Lösungen suchen, die für alle fruchtbar sind. Mit Empathie ist dies möglich. Je umgänglicher wir mit anderen zurechtkommen, umso besser trägt uns die Gesellschaft durchs Leben.

Es ist also wichtig, dass Kinder lernen empathisch zu sein, dass sie eine Vorstellung entwickeln, wie sich andere Menschen fühlen könnten. Dazu müssen sie zuerst wahrnehmen können, was in ihnen selbst vorgeht. Jesper Juul, der dänische Familientherapeut sagt: „Je besser der Kontakt zu uns selbst ist, desto tiefer kann unser Verständnis für andere sein“.

### **Wie Sie ihrem Kind Empathie vermitteln können**

*Vorleben:* Durch einen warmherzigen, liebevollen und unterstützenden Umgang mit dem Kind, entsteht eine sichere Bindung zu den Eltern, die das Kind braucht, um selber eine gelingende Beziehung zu anderen Menschen aufbauen und gestalten zu können. Denn Kinder orientieren sich am Verhalten ihrer Eltern. Sie sollten versuchen an den Gefühlen der Kinder dranzubleiben, diese ernst zu nehmen und darüber zu reden.

Die Fähigkeit zur Empathie ist zwar angeboren, doch nur wer in einer „Gefühlsgelebten“ Umgebung aufwächst, kann sie auch entwickeln. Experten vergleichen sie deshalb mit der Sprache: wer nie jemanden reden hört, wird selbst nie sprechen, auch wenn die Veranlagung vorhanden wäre.

*Viel Vorlesen:* mit Hilfe von Büchern können Kinder früh üben, sich in andere Rollen hineinzusetzen und Situationen aus anderen Perspektiven zu betrachten. Mitweinen, mitfiebern, mitgruseln... automatisch fühlen sich Kinder beim Vorlesen in die Gefühle der jeweiligen Akteure ein. Nebst einem guten Unterhaltungseffekt bieten Geschichten viele Ansatzpunkte, um über Bedürfnisse anderer oder Wertmassstäbe zu sprechen. Es besteht ein enger Zusammenhang zwischen Sprachkompetenz und Empathie. Die Entwicklungspsychologin Silvia Wiedebusch sagt: „In einer Vielzahl von Studien konnten positive Bezüge zwischen sprachlichen und emotionalen Fertigkeiten nachgewiesen werden.“

*Darüber reden:* Das heisst, dass Eltern immer wieder ihre Kinder sensibilisieren für die Gefühle anderer. Je nach Alter des Kindes sieht das unterschiedlich aus: „wie würdest du dich fühlen, wenn dich jemand auslacht?“ oder bei einem kleineren Kind: „wenn du deine kleine Schwester weiter schubst, wird sie hinfallen und sich weh machen.“

Solch eine Erziehungspraxis erzielt längerfristig mehr Wirkung, als Strafen und Schimpfen. Sie trägt dazu bei, dass Höflichkeit, Rücksichtnahme, Mitgefühl und Werte verinnerlicht werden.

Quellen bzw. weitere Informationen:

[www.beobachter.ch/familie/erziehung/empathie-ich-weiss-was-du-fuhlst](http://www.beobachter.ch/familie/erziehung/empathie-ich-weiss-was-du-fuhlst)

[www.familienleben.ch/kind/erziehung/empathie-macht-kinder-richtig-stark-3148](http://www.familienleben.ch/kind/erziehung/empathie-macht-kinder-richtig-stark-3148)

[www.familie.de/kind/wie-sie-dem-kind-empathie-vermitteln-51143](http://www.familie.de/kind/wie-sie-dem-kind-empathie-vermitteln-51143)

Freundliche Grüsse

Isabelle Reichenbach  
Schulsozialpädagogin