

Charakterstärken entwickeln

Mitgefühl und Empathie



CHARAKTER
INITIATIVE



ERARBEITET VON EVELYN KROPFREITER

Charakterstärken Mitgefühl und Empathie

DIE CHARAKTERSTÄRKEN DES MITGEFÜHLS UND DER EMPATHIE

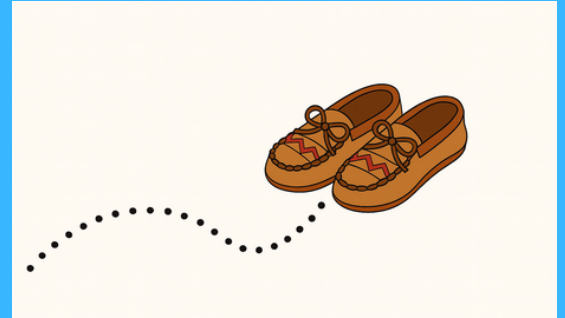
INFORMATIONEN FÜR ELTERN UND LEHRKRÄFTE

Empathie empfinden bedeutet: Wahrnehmen, Mitfühlen und Verstehen. Mitgefühl empfinden ergänzt dieses Verständnis um die Komponente der aktiven Unterstützung.

In der Entwicklung von Mitgefühl und Empathie bei Kindern und Jugendlichen spielt nicht nur das Umfeld eine Rolle – also etwa ein unterstützendes Schulklima oder bestimmte Lehr- und Lernangebote, die in der Schule umgesetzt werden –, sondern auch die aktive Aneignung dieser Haltungen durch die Lernenden selbst. In der Fachliteratur wird dies häufig als die „sought“-Dimension bezeichnet: Charakter und Empathie werden nicht nur aufgenommen („caught“) oder unterrichtet („taught“), sondern bewusst verinnerlicht – von innen heraus angestrebt.

Für Lehrkräfte bedeutet das: Sie schaffen Bedingungen, in denen Schülerinnen und Schüler nicht nur verstehen, was Empathie ist. Vielmehr schaffen Sie echte Gelegenheiten zur Selbsterfahrung.

Zunächst können Lehrkräfte und Eltern durch ihr eigenes Vorbild wirken: Studien zeigen, dass Empathie der Lehrperson die Qualität der Beziehung zwischen Lehrperson und Schüler/in fördert. Ein Umfeld entsteht, in dem sich Zugehörigkeit und Vertrauen entwickeln. Dies sind wichtige Voraussetzungen dafür, dass Schüler/innen Mitgefühl und Empathie überhaupt internalisieren können. Darüber hinaus braucht es Lerngelegenheiten, in denen Kinder selbst aktiv werden – also reflektieren, sich Ziele setzen und Verantwortung übernehmen.



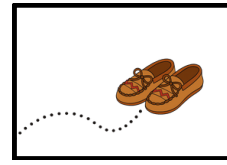
Lehrkräfte und Eltern können diesen Prozess unterstützen, indem sie regelmäßig Reflexions- und Gesprächsrunden anbieten: Fragen wie „Wann habe ich heute einem Mitschüler oder einer Mitschülerin geholfen?“ oder „Wie fühlt sich jemand, dem man geholfen hat?“ regen die Selbstwahrnehmung und das empathische Denken an.

Durch solche Methoden werden Empathie und Mitgefühl nicht nur als fachliches Lernziel behandelt, sondern als innere Haltung gefördert und im Alltag umgesetzt.

Im Folgenden finden Sie Materialien, mit denen Sie die Charakterstärken „Mitgefühl und Empathie“ im Unterricht und in der Familie üben können. Neben den Materialien für die Schule und für die Familie finden Sie auch weiterführende Ideen, wie Sie zu diesen Themen mit den Kindern arbeiten können.

Lassen Sie Ihren Unterricht / Ihre Erziehung von diesen Ideen inspirieren.

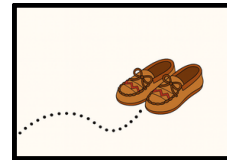
BEVOR DU ÜBER JEMANDEN URTEILST, GEHE EINE MEILE IN SEINEN MOKASSINS.



Unser Klassenziel: _____

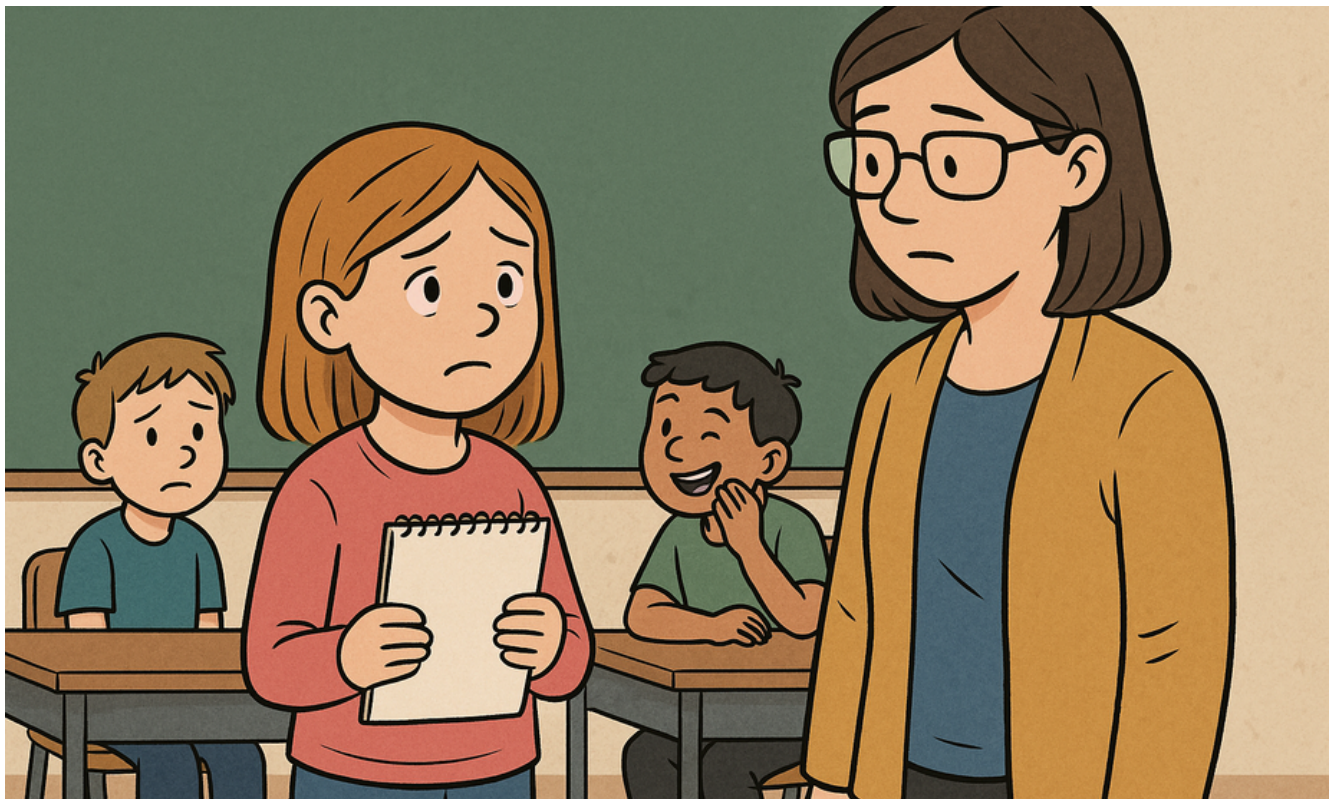
*„Bevor du über einen anderen
urteilst, gehe eine
**Meile in seinen
Mokassins“**
(indianische Weisheit)*





Die vergessene Hausübung

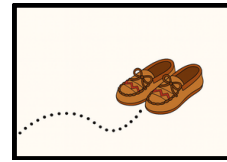
Eine Schülerin, Mia, steht vor der Klassenlehrerin. Sie sieht nervös aus und hält ihren leeren Aufgabenblock in der Hand. Im Hintergrund sitzen zwei Kinder in der Klasse: eines schaut besorgt zu Mia, das andere grinst und flüstert etwas zu einem anderen Kind.



Gespräch im Klassenzimmer (Lehrer/innen-Schüler/innen-Gespräch):

- Was ist passiert?
- Wer reagiert wie?
- Wird Mia ausgelacht oder unterstützt?
- Wie könnte sich die Lehrerin verhalten?

Empathie & Mitgefühl



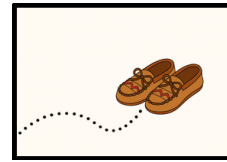
Aufgabe für die Schüler/innen:

1. Erfindet die nächsten drei bis vier Bilder der Geschichte.
 - Was ist passiert?
 - Wer reagiert wie?
 - Wird Mia ausgelacht oder unterstützt?
 - Wie verhält sich die Lehrerin?
2. Zeichnet oder schreibt eure Fortsetzung – **eine Szene muss Empathie/Mitgefühl** zeigen.
3. Beschreibt unter jedem Bild kurz die Gefühle der Figuren.

Reflexionsfragen nach der Präsentation:

- Wie hat sich Mia am Anfang gefühlt?
- Was hat in eurer Geschichte dazu geführt, dass Mitgefühl gezeigt wurde?
- Was können wir aus der Situation für unseren eigenen Klassenalltag lernen?

Empathie & Mitgefühl



Gefühlsdetektiv: Das traurige Mädchen auf der Bank

Die Kinder betrachten das Bild in Ruhe. Danach stellt die Lehrperson folgende Impulsfragen:

- Was könnte das Mädchen gerade fühlen?
- Warum sitzt es wohl allein dort?
- Was könnten die anderen Kinder im Hintergrund tun, um ihr zu helfen?
- Wie würdest du reagieren, wenn du ihr Freund oder ihre Freundin wärst?

Kurz-Rollenspiel:

Zwei Kinder spielen diese Szene:

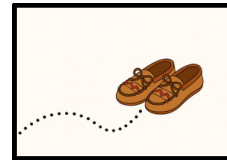
Eine Person spielt das Mädchen. Eine Person übt, wie man sie freundlich ansprechen und trösten könnte.

Reflexion:

Wie hat sich das tröstende Verhalten angefühlt – für beide?



Empathie & Mitgefühl

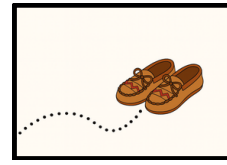


Gefühlsdetektiv-Aufgabe: Der weinende Bub im Kinderzimmer:

Aufgabenstellung: Welche Fragen könnte man stellen, um herauszufinden, warum das Kind weint?



Empathie & Mitgefühl



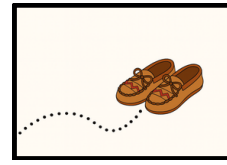
Gefühlsdetektiv-Aufgabe:

Bildbetrachtung: Die Lehrkraft stellt nacheinander folgende Fragen:

- Was könnte der Junge fühlen? (z. B. Traurigkeit, Scham, Hilflosigkeit)
- Warum sitzt er wohl so da?
- Wie wirkt das Mädchen, das neben ihm kniet? (z. B. besorgt, hilfsbereit)
- Was tun die Kinder im Hintergrund? (lachen, zeigen)
- Wie könnte sich der Junge fühlen, wenn er merkt, dass andere über ihn lachen?



Empathie & Mitgefühl



Weitere Übungen, um Empathie & Mitleid zu fördern

A) Perspektivenbrief

Die Aufgabe lautet:

Versetze dich in eines der am Bild dargestellten Kinder. Schreibe einen **kurzen Brief** oder ein **inneres Tagebuch** aus der Sicht deiner Figur.

Beschreibe:

- was du siehst,
- was du fühlst,
- was du denkst,
- was du dir wünschst.

Optionaler Zusatz: „Wenn ich zusehen würde ...“ : Was würdest du tun, wenn du das sehen würdest?

B) Ich-Geschichten schreiben

Kinder schreiben eine kurze Geschichte in der Ich-Perspektive zu einer vorgegebenen Situation, z. B.:

„Ich bin neu in der Klasse und ...“

„Ich wollte beim Spiel mitmachen, aber ...“

„Ich habe Angst, das Referat zu halten, weil ...“

Später lesen einige Kinder freiwillig vor.

C) „Ich sehe, du fühlst ...“ – Gefühlsdetektive

Kinder bekommen Bilder (z. B. die vorherigen 3), kurze Texte oder Spielsituationen und sollen herausfinden:

- Was könnte diese Person fühlen?
- Warum?
- Was könnte ihr helfen?

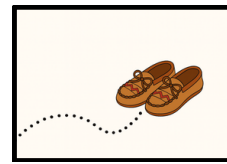
Lerneffekt:

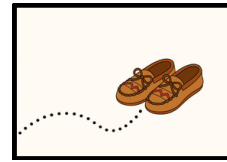
Fördert Perspektivenwechsel und emotionales Vokabular.

D) Bildegeschichte (nächste Seite)

Arbeitsauftrag: Betrachte die Bilderfolge genau – was könnte auf jedem Bild passieren? Was denkt der Junge im Bild drei? Wie könnte die Geschichte weitergehen?

Empathie & Mitgefühl





Empathie, wenn jemand einen Fehler gemacht hat



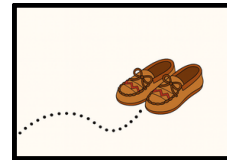
Edmund hatte einen großen Fehler gemacht. Er hatte seinen Bruder Peter und seine Schwestern Susan und Lucy verraten. Er war zur Weißen Hexe gegangen, weil sie ihm Süßigkeiten versprochen hatte und ihn wichtig fühlen ließ. Er dachte nur an sich. Doch die Hexe war böse. Und Edmund merkte viel zu spät, dass er falsch gehandelt hatte. Als Aslan, der große Löwe, ins Lager kam, wurde Edmund zu ihm gebracht.

Edmund hatte Angst. Er wusste: Ich habe gelogen. Ich habe meine Familie verraten. Ich habe Schlimmes getan. Er traute sich kaum, Aslan anzusehen. Aslan schickte alle anderen weg. Nur Edmund und Aslan blieben zurück. Niemand hörte, was sie miteinander sprachen. Sie redeten lange.

Niemand weiß genau, was gesagt wurde – aber danach war etwas anders: Edmund kam zurück zu seinen Geschwistern. Er war still. Ernst. Nachdenklich. Er versuchte nicht mehr, sich herauszureden. Er schob niemandem die Schuld zu. Er hatte verstanden, dass er falsch gehandelt hatte. Und Aslan hatte ihm vergeben. Von diesem Moment an versuchte Edmund, mutig und ehrlich zu sein.

Später kämpfte er sogar tapfer, um Narnia zu retten.

Empathie & Mitgefühl



Der König von Narnia (C. S. Lewis) – Edmund vor Aslan

Betrachte kurz das Bild und versuche, dich in die Situation hineinzusetzen.

Du siehst Aslan, den großen Löwen, und Edmund, der ihm gegenüber sitzt. Zwischen den beiden passiert etwas Wichtiges: Edmund hat Fehler gemacht und fühlt sich unsicher, und Aslan hört ihm ruhig zu.

Stell dir vor, du wärst dabei. Welche Gefühle spürst du? Welche Gedanken kommen dir?

Jetzt kannst du die folgenden Fragen beantworten, um besser zu verstehen, wie Mitgefühl in schwierigen Momenten aussieht.

Infobox: Die Chroniken von Narnia, eine siebenteilige Buchreihe von C. S. Lewis erzählen von Kindern, die durch einen magischen Zugang in das Land Narnia kommen, wo Tiere sprechen und ein Löwe namens Aslan über das Gute wacht. Dort erleben sie Abenteuer, kämpfen gegen das Böse und lernen Mut, Ehrlichkeit und Vertrauen. Am Ende geht es immer darum, das Richtige zu tun und anderen zu helfen. Vielleicht habt ihr das Buch in eurer Schulbibliothek?

Fragen zum Nachdenken – Edmund vor Aslan

• Edmunds Gefühle

Wie glaubst du, fühlt sich Edmund in diesem Moment?

Was könnten seine Gedanken sein?

Welche Gefühle hattest du schon einmal, die so ähnlich sind?

• Aslans Haltung

Was fällt dir an Aslans Körperhaltung oder Blick auf?

Warum könnte Aslan so ruhig und freundlich aussehen?

Wie würdest du dich fühlen, wenn jemand so mit dir reden würde?

• Fehler und zweite Chancen

Warum ist es wichtig, jemanden nicht allein zu lassen, wenn er einen Fehler gemacht hat?

Hast du schon einmal jemandem verziehen oder selbst Vergebung bekommen?

Was macht Mitgefühl manchmal schwer – und was macht es leichter?

• Perspektivenwechsel

Stell dir vor, du wärst Aslan: Was würdest du Edmund sagen?

Stell dir vor, du wärst Edmund: Was würdest du dir wünschen?

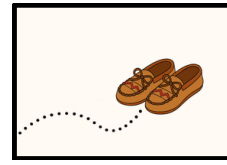
• Übertragung auf den Alltag

Wo hast du schon einmal gesehen, dass jemand traurig war oder sich schämte?

Was hättest du in dieser Situation tun können?

Wie kann deine Klasse zeigen, dass man zusammenhält?

Empathie & Mitgefühl



Mit Empathie und Mitgefühl handeln.

Mein Familienziel:

Bevor du über einen
anderen urteilst, gehe eine
Meile in seinen Mokassins.
Indianische Weisheit



Name:.....

Beurteilung der Eltern:

Kreuzen Sie an, wie das Familienziel
erreicht wurde.



SEHR GUT

☐

GUT

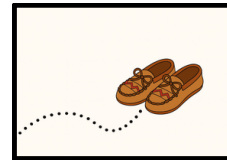
☐

NORMAL

☐

Unterschrift der Eltern

Empathie & Mitgefühl



Lernziel dieser guten Gewohnheit

- Die Kinder sollen lernen, in alltäglichen Situationen wahrzunehmen, wie es anderen Menschen geht. Sie üben, sich in Gefühle und Gedanken anderer hineinzusetzen und zu erkennen, dass Menschen unterschiedlich empfinden können. Sie lernen, ihr Verhalten so zu wählen, dass es anderen guttut und niemand verletzt wird. So entwickeln sie die Fähigkeit, hilfsbereit und mitfühlend zu handeln



Gespräch zwischen Eltern und Kindern

- Bitten Sie Ihr Kind, Ihnen die neue gute Gewohnheit anhand des Bildes zu beschreiben. Fragen Sie, ob es weiß, was es in diesen zwei Wochen lernen soll und warum das wichtig ist.
- Suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einen Merksatz im Bereich der Empathie, in dem es noch wachsen kann und notieren Sie ihn auf das dafür vorgesehene Blatt. Dies soll für die nächsten zwei Wochen die gute Gewohnheit Ihres Kindes sein, in der sich Ihr Kind bemühen wird.
- Hängen Sie das Bild gut sichtbar in der Wohnung auf und erinnern Sie Ihr Kind regelmäßig an die gute Gewohnheit und das Familienziel.



**BITTE
HIER
ABHAKEN**



„Schau nicht nur mit den Augen, sondern auch mit dem Herzen!“

Bücher und Geschichten zu Empathie & Mitgefühl

Hier schlagen wir eine Liste mit Büchern und Geschichten vor, anhand derer die Charakterstärken der Empathie und des Mitgefühls in der Schule und auch zuhause vertieft werden können.



1. „Wunder“ (R. J. Palacio) – ab frühestens 9 Jahren

Themen: Empathie, Mut, Umgang mit Anderssein

Auggie, ein Junge mit einer Gesichtsanomalie, wechselt erstmals auf eine Regelschule und erlebt Ausgrenzung – aber auch echte Freundschaft.



2. „Mein Freund, der Delfin“ (oder ähnliche Tierfreundschaftsromane) – ab ca. 7–10 Jahren

Themen: Mitgefühl gegenüber Tieren und Menschen

Geschichten über enge Freundschaften zwischen Kindern und Tieren ermöglichen es jungen Leser/innen, sich emotional in die Tierfiguren hineinzuversetzen und Gefühle wie Fürsorge und Verbundenheit zu erleben.



3. „Matilda“ (Roald Dahl) – ab ca. 8–10 Jahren

Themen: Empathie bei Ungerechtigkeit, Mut, Selbstbehauptung

Matilda wächst in einer lieblosen Familie auf und erlebt große Ungerechtigkeit. Ihre warmherzige Beziehung zu Miss Honey eröffnet Gespräche über Güte, Mut und echtes Mitgefühl.



4. „Die Chroniken von Narnia – Der König von Narnia“ (C. S. Lewis, Band 2) – ab ca. 9–12 Jahren

Themen: Loyalität, Reue, Vergebung, Verantwortung, Mitgefühl

Edmunds Fehlentscheidungen und seine Rückkehr zu den Geschwistern machen Reue und Vergebung erfahrbar. Die Kinder halten an Loyalität fest, und Aslan zeigt beispielhaft Mitgefühl und Verantwortungsübernahme.



5. „Zwerg Nase“ (Wilhelm Hauff) – ab ca. 8–12 Jahren

Themen: Umgang mit Ausgrenzung, innere Stärke, Identität

Die Geschichte von Jakob, der von einer Hexe in einen kleinwüchsigen, ungewöhnlich aussehenden Jungen verwandelt wird, thematisiert Verspottung, Anderssein und die Suche nach Akzeptanz. Das Märchen lädt dazu ein, über äußere Erscheinung, innere Werte und Mitgefühl zu sprechen.

