

IMPATHIE-TRAININGSIDEEN

Um Kindern Impathie erklären zu können, habe ich die KI um Metaphern gebeten. Vielleicht übernimmst du eine davon, um anschaulicher zu erklären, weshalb die folgenden Übungen wichtig sind. Die einfachste Erläuterung ist vielleicht:



Impathie bedeutet, stets verständnisvoll und freundlich mit sich selbst zu sein.

IMPATHIE-METAPHERN

Das innere Radio

In dir läuft manchmal ein Radio mit vielen Stimmen: „Ich schaffe das nicht!“, „Ich will das nicht!“, „Ich habe Angst!“ Impathie bedeutet, das Radio nicht sofort auszuschalten, sondern erst einmal zuzuhören: Welche Stimme ist da gerade – und was möchte sie mir sagen?

Der innere Detektiv

Impathie macht dich zu einem Detektiv für deine eigenen Gefühle. Du suchst Hinweise: Was spüre ich im Bauch? Was denke ich? Was ist gerade passiert? So kannst du herausfinden, warum du dich gerade so fühlst und was dir helfen könnte.

Das Cockpit im Kopf

Impathie ist wie ein Blick auf die Anzeigen in einem Flugzeugcockpit. Eine Lampe zeigt vielleicht Stress, eine andere Müdigkeit und eine dritte Angst. Die Anzeigen sind keine Befehle – sie geben dir Informationen. Du kannst sie anschauen und danach entscheiden, was du brauchst.

Der innere Wetterbericht

Impathie ist wie ein Wetterbericht für dich selbst. Du schaust nach innen: Ist es gerade sonnig, stürmisch, neblig oder regnerisch? Du kannst das Wetter nicht immer sofort ändern – aber du weißt besser, was gerade los ist.

Die innere Taschenlampe

Impathie ist wie eine Taschenlampe, mit der du in dich hineinleuchtest. Du kannst entdecken: „Da ist Angst“, „Da ist Ärger“ oder „Da ist gerade ganz viel Aufregung.“ Was du sehen kannst, kannst du meistens auch besser verstehen.

FREUNDLICHES SELBSTGESPRÄCH

Hierbei ist das Ziel, Kinder und Jugendliche dabei zu unterstützen, präventiv Ideen zu entwickeln, die in typischen selbstkritischen Situationen sofort zur Verfügung stehen. Beispiel: Irgendetwas klappt in der Schule oder beim Lernen nicht und sofort springt innerlich an: „Ich bin einfach zu blöd dafür!“. Gemeinsam wird überlegt, welcher Gedanke freundlicher, stärkender und motivierender wäre.



1. **„In welcher Situation hast du blöde Gedanken über dich selbst?“ oder**
„Wie reagierst du, wenn dir etwas nicht gelingt?“
2. **„Welcher Gedanke taucht dann automatisch auf?“**
3. **„Wie fühlst du dich, wenn du das denkst?“**
4. **„Welcher Gedanke wäre freundlicher, würde dich stärken und motivieren?“**
5. **„Wie fühlt sich dieser Gedanke an?“ . evtl. anpassen, wenn nicht stark genug**
6. **Notiere nun: „Wenn..., dann...“**

Bsp: „**Wenn** ich eine schlechte Note bekomme, **dann** denke ich: ‚Okay, da habe ich noch Luft nach oben‘ oder ‚Das ist ein wichtiger Hinweis, dass ich beim nächsten Mal früher mit dem Lernen beginne.‘“
7. **Den neuen Gedanken mit einer typischen Szene als inneren Film 1-3 Mal durchspielen lassen.**

SUPER-STÄRKEN

Positive emotionale Erfahrungen hinterlassen Spuren im Gehirn. Je häufiger eine Stärke bewusst und emotional erinnert und dadurch erneut innerlich erlebt wird, desto leichter ist sie auch in belastenden Situationen wieder verfügbar. Darüber hinaus entsteht ein neuronales Ressourcen-Netzwerk im Gehirn, je häufiger wir Menschen aktiv an Positives denken. Die acht Stärken angelehnt an den Ansatz der ‚Super-Ressourcen‘ von Dr. Dirk W. Eilert.

Ablauf: Super-Stärken

1. Wähle eine Super-Stärke aus:

- | | |
|--|--|
|  Stolz |  Flow |
|  Entspannung |  Mitfreude |
|  Zufriedenheit |  Selbstkontrolle |
|  Ehrfurcht |  Dankbarkeit |

2. **Erinnere dich an eine Situation, in der du dieses Gefühl besonders intensiv erlebt hast.**

Stolz: „Was habe ich durch mein Handeln erreicht, auf das ich stolz bin?“

Entspannung: „Wann habe ich mich entspannt gefühlt?“

Zufriedenheit: „Wann habe ich mich zufrieden gefühlt?“

Flow: „Wann habe ich bei einer Tätigkeit alles um mich herum vergessen?“

Ehrfurcht: „Wo ist mir ein Wunder begegnet, wann habe ich Ehrfurcht gespürt?“

Mitfreude: „Wann habe ich mich mit jemandem mitfreut?“

Selbstkontrolle: „In welcher Situation konnte ich einem anziehenden Impuls widerstehen, der mich sonst von meinen Zielen abgelenkt hätte?“

Dankbarkeit: „Wofür bin ich dankbar?“

3. **Schließe – wenn es sich gut anfühlt – für einen Moment die Augen und stelle dir die jeweilige Situation möglichst lebendig vor.**

- Was hast du gesehen?
- Was hast du gehört?
- Was hast du gespürt?
- Welche Emotion nimmst du wahr?

4. **Richte deine Aufmerksamkeit nun ganz auf das angenehme Gefühl. Nimm wahr, wo du es im Körper spüren kannst. Bleibe für etwa 15 bis 30 Sekunden bewusst bei dieser Empfindung.**

5. **Atme ruhig weiter und öffne anschließend langsam wieder die Augen. Nimm dieses Gefühl noch einen Moment mit in deinen Alltag.**

Tipp für den Alltag

Wiederhole die Übung täglich z.B. einige Tage mit derselben Ressource oder wechsle zwischen den verschiedenen Super-Stärken.

Das Erleben kann vertieft verankert werden, indem z.B. Notizen dazu in ein Stärken-Tagebuch eingetragen oder kleine Sketchnotes (Wort-Bild-Notizen) erstellt werden. Das hat den Vorteil, dass in weniger glücklichen Zeiten darauf zurückgegriffen werden kann.

ACHTSAMKEITS-MINUTE

Zu Beginn der Stunde nehmen sich alle – Lehrkraft und Lernende – eine Minute, um Körpergefühle, Emotionen und Gedanken wahrzunehmen.

1. **Akustischen Timer auf eine Minute stellen**
2. **Wahrnehmung nach innen richten (evtl. mit geschlossenen Augen)**
3. **Evtl. Fragen anbieten:**
„Wie geht es mir gerade?“ – „Was geht mir durch den Kopf?“ –
„Was ist in mir los?“ – „Wie fühlt sich mein Körper gerade?“



Hierbei finde ich wichtig, die Fragen in ICH-Form anzubieten: ‚Was ist gerade in **MIR** los?‘ statt ‚Was ist gerade in **DIR** los?‘, damit diese Art, Fragen an sich selbst zu richten, integriert werden kann. In einer Gruppe können die Antworten entweder bei den einzelnen Personen bleiben oder z.B. mit ‚einem Wort‘ geteilt werden.

GEFÜHLS-CHECK-IN

Schüler:innen wählen aus Gefühlskarten, einer Farbsymbolik, einen Wert auf einer Skala, ein Wort oder ein Symbol für ihre aktuelle Befindlichkeit. In z.B. einer kurzen Partnerarbeit kann dies wie folgt geteilt werden:

- **A teilt B die aktuelle Befindlichkeit mit**
- **B kommentiert nicht, sondern fragt z.B.:** „Was bräuchtest du, dass es dir etwas besser geht? / ...um einen Wert höher zu kommen?“
- **Anschließend wechseln**