EMPATHIETRAINERIN EVA HOFFMANN

Verrohung vorbeugen: Wie können Kinder Empathie lernen?

Kinder und Jugendliche waren in den letzten Jahren mit vielen Krisen konfrontiert, Gewaltakte steigen. Empathietrainerin Eva Hoffmann im Interview, wie man einer Verrohung der Gesellschaft vorbeugen kann.

Wenn man Verständnis für den anderen lernt, müssen Konflikte nicht eskalieren

© (c) IMAGO/YAY Images (IMAGO/phovoir)

Nora Kanzler Dialog

13. Juni 2023, 9:38 Uhr

Diese unsicheren Zeiten führen bei einigen Kindern und Jugendlichen zu emotionaler Überforderung. Fälle von Mobbing und Gewalt steigen. Wo könnte man ansetzen?

EVA HOFFMANN: Wenn man die Fähigkeit zu aktivem Selbstmitgefühl stärkt, fördert dieses gleichzeitig auch die Empathiefähigkeit. Dadurch entsteht ein positives Miteinander und trägt so zur Reduktion von Konflikten bei. Kinder haben von Anfang an soziale Kompetenzen. Sie können unter guten Bedingungen ihre Grenzen zeigen und für ihre Integrität eintreten. Kinder wollen sich als wertvoll für jene Menschen erleben, die ihnen wichtig sind – daraus resultiert ihre Fähigkeit, zu kooperieren. Wenn Kinder Grenzen überschreiten, wurden ihre eigenen Grenzen vorher zu oft überschritten, und sie haben verlernt, diese bei sich und anderen zu spüren. Durch die Hirnforschung wissen wir aber, dass man Empathie ein Leben lang entwickeln kann. Wenn Kinder lernen, wie ihr Gegenüber tickt, dass es Gründe für sein Verhalten gibt, entstehen viel weniger Konflikte.

Mag. Eva Hoffmann ist Obfrau des Grazer Kindergartens MOMO, Piklerpädagogin und Empathietrainerin
© Mirza Kahriman

Welchen Beitrag können Pädagogen leisten?
Pädagoginnen und Pädagogen können ihre eigene Beziehungskompetenz ausbauen und schulen, damit sie fähig sind, auch in stressigen Situationen hinter das Verhalten der Kinder zu schauen. Also nicht auf der Verhaltensebene hängen zu bleiben, sondern die Not dahinter wahrnehmen zu können. Nicht das Bewerten und Belehren in Bezug auf das destruktive Verhalten, sondern die Beziehung zum Kind steht im Vordergrund. Als Pädagoginnen und Pädagogen trägt man im Zusammensein mit Kindern und Jugendlichen immer die Verantwortung für die Qualität des Miteinanders. Menschen können sich nur entwickeln und lernen, wenn ihre Integrität heil ist und die Wertschätzung der Person, von der man lernen soll, spürbar ist – eine tragfähige Beziehung vorhanden ist.

Statt zu schimpfen "Wie schlecht du dich benimmst!", ist es hilfreich, zuerst Empathie für die Not entgegenzubringen und zu verstehen versuchen, warum das Kind so gehandelt hat und im Anschluss die eigenen Wünsche artikulieren: "Das nächste Mal hätte ich es gerne so." Orientierung geben, wie es besser laufen könnte.

Wie bringt man Kindern Empathie bei?
Man muss Kindern nicht aktiv Empathie beibringen, sondern sie ihnen vorleben und ihnen Raum geben für sich selbst, dass sie gut in Kontakt mit sich sein können, damit sie selbst empathisch zu handeln lernen, sich einfühlen in andere, zuhören. Man betrachtet sich als Teil einer Gemeinschaft und sieht nicht nur sich selbst als egozentrisches Wesen. Wichtig ist auch offene, authentische Kommunikation und ein Dialog: Was ist jedem Einzelnen wichtig?

Was kann man tun, um die Beziehung zu den Kindern nicht zu verlieren?
Empathie hat zuallererst damit zu tun, dass ich gut mit mir selbst in Kontakt bin. Im Stress ist man manchmal überfordert und hilflos. Wenn ich meine eigenen Gefühle wahrnehme und sie auch annehmen kann, dann kann ich auch auf das Kind zugehen und eine gute Beziehung herstellen. Nicht bewerten oder sich

einmischen und die eigenen Lösungen anderen überstülpen, sondern "da sein", zuhören und Interesse zeigen. Dieses Interesse ist unter Stress in pädagogischen Berufen nicht leicht aufrechtzuerhalten, dabei ist emotionale Sättigung für Kinder so wichtig. Im Lehrgang "Training Empathy" kann man ab September lernen, wie man sich selbst gut aufstellt, um Kindern ein gutes Umfeld zu bieten.

Lehrgang für Empathietraining

Training Empathy: zweijährige Ausbildung ab September, die sich an Fachleute, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, richtet und Empathie, Beziehungskompetenz und Präsenz vermittelt, um ein wachstumsförderndes Umfeld zu schaffen. Dabei werden sowohl konkrete Übungen für den Alltag mit Kindern als auch die pädagogischen Basiskompetenzen zur Stärkung der eigenen Beziehungskompetenz in heiklen Situationen vermittelt und gestärkt.

Der Lehrgang wurde von einer Gruppe rund um Helle Jensen entwickelt und wird in internationalen wissenschaftlichen Projekten erforscht.
Informationen zum Lehrgang

Wieso ist eine gute Beziehung zum Pädagogen besonders fürs Lernen wichtig?
Kinder können laut Forschung eigentlich nur dann gut lernen, wenn die Beziehung zur Lehrkraft gut ist. Wenn Lehrer mit Bestrafung arbeiten, haben Kinder Angst, und der Kopf kann sich unter Angst nicht konzentrieren. Der Lehrer hat die Verantwortung für die Beziehung. Nicht, wenn die Kinder sich ändern, geht es besser – wenn wir etwas für die Qualität der Beziehung machen, ist das die beste Voraussetzung, damit Kinder kooperieren. Weg vom Gehorsam, hin zur Übernahme von Verantwortung.

Ganz konfliktfrei wird es aber wohl nie werden?
Konflikte wird man immer haben – sie gehören zum Leben dazu, denn wir müssen in unserem Leben stets entscheiden zwischen dem, was ich will, und dem, was ich anderen recht machen möchte. Doch dafür, wie man Konflikte löst, dass es schlussendlich auch weniger Kriege auf der Welt gibt, sollte man nicht nur in Waffen investieren, sondern dringend dasselbe Geld investieren, damit wir Menschen mehr Kompetenzen bekommen, wie wir miteinander umgehen. Mehr

Empathie, Wertschätzung und Achtsamkeit.

Mehr zum Thema

POSITIVES KLASSENZIMMER

Wie Schule gelingen kann

von Nora Kanzler

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

"Jeder möchte im Grunde kooperieren"

von Nora Kanzler

Nora Kanzler, Dialog

0 KOMMENTARE

ZURÜCK NACH OBEN

Südost & Süd
Volkermarkt
Familie
Weiz
Weststeier

Sport
Steirersport
Kärntnersport
Fußball
Tennis
Motorsport
Wintersport
Eishockey

Service
Hilfe
Autoren
Archiv
Spiele
Sudoku
Wetter
Club

Aktuelle Themen
Sudoku und Rätsel
Podcasts
Kleine Kinderzeitung
Videos
Einfache Sprache
Fasten
Alpe Adria

Impressum **AGB** **Datenschutz** **Cookie-Einstellungen**

© 2025, kleinezeitung.at | Kleine Zeitung GmbH | Alle Rechte vorbehalten.

Nutzung ausschließlich für den privaten Eigenbedarf. Eine Weiterverwendung und Reproduktion über den persönlichen Gebrauch hinaus ist nicht gestattet.