



KAPITEL 2:
MITGEFÜHL





MITGEFÜHL



Im vorigen Kapitel ging es darum, was Astronauten auf ihre Reise ins All mitnehmen. Doch eine andere Frage wäre:

"WAS WÜRDEN SIE GERNE AUS DEM WELTALL MIT NACH HAUSE NEHMEN"



Astronauten antworten darauf alle dasselbe: Sie würden den Blick auf die Erde aus dem Weltall mitbringen. Unseren Planeten aus dem Weltall zu sehen scheint eine ganz besondere Erfahrung zu sein, die uns stark verändern kann: Wir nennen das den Overview-Effekt, oder übersetzt Übersicht-Effekt. Diese winzige, zarte Erdkugel voller Leben, allein im großen Nichts, erscheint uns plötzlich als das Wichtigste, das es zu schützen gilt. Wenn Astronauten die Erde von oben sehen, überkommt sie ein tiefes Mitgefühl und sie verspüren eine tiefe Verbundenheit mit allen anderen Menschen.

Mitgefühl?
Aber was heißt das eigentlich?

DU HAST ES VIELLEICHT SCHON GEMERKT. WENN EIN FREUND ODER EINE FREUNDIN GANZ AUFGEREGT IST UND SICH FREUT, DANN WIRST DU WAHRSCHEINLICH AUCH GANZ AUFGEREGT UND FREUST DICH, BEVOR DU ÜBERHAUPT GANZ BEGRIFFEN HAST, WAS EIGENTLICH LOS IST. WIR BESITZEN DIESE WUNDERBARE FÄHIGKEIT, ZU BEGREIFEN UND ZU SPÜREN, WAS ANDERE FÜHLEN. WIR KÖNNEN UNS FÜR KURZE ZEIT IN JEMANDEN HINEINVERSETZEN UND DESSEN GEFÜHLE TEILEN. DIESE FÄHIGKEIT NENNEN WIR MITGEFÜHL ODER EMPATHIE. DAS IST SEHR HILFREICH, WENN MAN ECHE BEZIEHUNGEN ZU ANDEREN AUFBAUEN, UNSERE KOMPLEXE WELT VERSTEHEN UND ECHE FREUNDSCHAFTEN SCHLIEßEN WILL.



Natürlich sind kritisches Denken und Beurteilen auch genauso wichtige Fähigkeiten. In diesem Kapitel lassen wir diese jedoch beiseite: Wir tun unser Bestes, um anderen zuzuhören und die Gefühle anderer zu akzeptieren und zu verstehen.

UND JA, DAS BEDEUTET, MAN AKZEPTIERT, DASS ANDERE MANCHMAL NEGATIVE GEFÜHLE UNS GEGENÜBER HABEN.

Das ist nicht immer leicht, aber weißt du was? Negative Gefühle gehören auch zu einer Beziehung zwischen Menschen. Und wenn deine Freunde und Freundinnen dir sagen können, dass sie von dir enttäuscht sind oder wütend auf dich sind, dann macht das die Freundschaft nur noch inniger.

Mitgefühl kann man für jeden Menschen empfinden, zum Beispiel für Familienangehörige, aber auch für eine Lehrkraft. Oder für jemanden aus einer anderen Stadt oder einem anderen Land. Für jemanden, der einen ganz anderen Hintergrund hat als du. Für jemanden, der völlig andere Werte und Überzeugungen hat als du. Um Mitgefühl zeigen zu können, muss man nicht einer Meinung sein. Man muss nur richtig versuchen, den anderen zu verstehen. Du siehst die Welt dann aus einem ganz neuen Blickwinkel, anstatt sie nur von deinem eigenen Standpunkt aus zu betrachten.

Das Leben ist schöner, wenn man es aus mehreren Blickwinkeln betrachtet, oder nicht?

BEI DEN FOLGENDEN AKTIVITÄTEN HAST DU DIE MÖGLICHKEIT, AKTIVES ZUHÖREN UND MITGEFÜHL ZU ÜBEN. WENN WIR DAS ALLE MACHEN WÜRDEN, WÜRDEN WIR EINANDER VIELLEICHT EIN BISSCHEN BESSER VERSTEHEN UND UNTERSTÜTZEN. VIELLEICHT KÖNNTEN WIR DADURCH EINIGE KONFLIKTE LÖSEN. VIELLEICHT KÖNNTE UNS DAS DAS GEFÜHL VERMITTELN, DASS ALLE MENSCHEN PASSAGIERE AUF DEM GEMEINSAMEN SCHIFF NAMENS ERDE SIND ... ABER VIELLEICHT IST DAS JA ALLES NUR EINE UNREALISTISCHE UTOPIE?

DAS WOLLEN WIR JETZT MAL HERAUSFINDEN!





AKTIV ZUHÖREN

WIE GUT KANNST DU ZUHÖREN? ICH MEINE, WIRKLICH ZUHÖREN, NICHT EINFACH NUR SO TUN, NICHT AN JEMAND ANDEREN DENKEN, NICHT NACH EINER INTELLIGENTEN ANTWORT SUCHEN ODER GEDULDIG WARTEN, BIS DAS GESPRÄCH ZU ENDE IST. VERSTEHST DU NICHT NUR, WAS DIE ANDERE PERSON DIR SAGT, SONDERN BEKOMMST DU AUCH DIE EINZELHEITEN MIT UND NIMMST DIE GEFÜHLE DES ANDEREN WAHR?



Höre heute jemandem zu. Gehe zu einem deiner Eltern oder Geschwister oder Freunde und frage freundlich: „Wie geht es dir?“ oder „Wie war dein Tag?“ Sobald der oder die andere antwortet, hörst du so aktiv wie möglich zu:

Konzentriere dich auf die Person: Was erzählt sie dir? Welche Gefühle treiben die Person um? Lass dem anderen Zeit, alles zu sagen, was er oder sie zu sagen hat. Und hab keine Angst vor Pausen oder Stille.

Zeig der anderen Person, dass du ihre Gefühle teilst: „Du scheinst echt wütend zu sein“ oder „Du bist ziemlich traurig darüber...“, „Das ist toll, du bist sicher stolz!“, „Und wie fühlst du dich dabei?“

Wenn du die Person beim Sprechen unterstützen willst, kannst du kurze, ermutigende Fragen stellen wie „Wirklich?“, „Das hat sie dir also gesagt?“ oder „Wow, das ist echt passiert?“

Widerstehe dem Drang zu unterbrechen, deine Meinung zu äußern, sofort zu sagen, was dir in den Sinn kommt, oder Ratschläge zu erteilen.



WENN DU DAS EIN PAAR MAL GEMACHT HAST, KANNST DU EINEN SCHRITT WEITER GEHEN! GELINGT DIR DIESE AKTIVITÄT AUCH BEI EINER PERSON, DIE EINE ANDERE MEINUNG HAT ALS DU? BEI JEMANDEM, DER WÜTEND AUF DICH IST? BEI JEMANDEM, AUF DEN DU WÜTEND BIST? UND WENN ES DIR MAL NICHT GELINGT – DU UNTERBRICHST, URTEILST ODER HÖRST NICHT MEHR ZU –, DANN IST DAS AUCH OK. DIE TATSACHE, DASS DU ES VERSUCHT HAT, BEDEUTET, DASS DU FORTSCHRITTE MACHST. WIE SAMUEL BECKETT SCHON MEINTE: "MACHT NICHTS. VERSUCH ES NOCHMAL. SCHEITERE ERNEUT. SCHEITERE BESSER."

WIE HÄTTE ICH MICH VERHALTEN?

ERINNERE DICH AN DAS LETZTE MAL, ALS JEMAND EIN GEFÜHL MIT DIR TEILTE (Z. B. AUFREGUNG, FREUDE, WUT ODER EINSAMKEIT). STELL DIR DANN DIE FRAGE: "WIE HÄTTE ICH MICH VERHALTEN? WIE WÜRDEN ICH MICH FÜHLEN?" UND VOR ALLEM: "WAS WÜRDEN MIR IN DIESER SITUATION HELFEN? WAS BRÄUCHTE ICH VON MEINEN FREUNDEN? WELCHE ART VON UNTERSTÜTZUNG WÜRDEN ICH MIR WÜNSCHEN?"



WIE FÜHLE ICH MICH DABEI?

Einsamkeit **FREUDE**
AUFREGUNG WUT

ODER: _____



WIE WÜRDEN ICH MICH FÜHLEN?



WIE HÄTTE ICH MICH VERHALTEN?

Geschichte:



WAS WÄRE HILFREICH?



SCHREIBE DIE ANTWORTEN IN DEIN TAGEBUCH. WAHRSCHEINLICH IST DAS, WAS DIR GEHOLFEN HÄTTE, ETWAS GANZ ANDERES ALS DIE TATSÄCHLICHE REAKTION. DAS IST OK. NOCHMAL: DAS SCHWIERIGSTE IST, SICH DESSEN BEWUSST ZU SEIN UND BEIM NÄCHSTEN MAL DRAN ZU DENKEN.

AKTIVITÄT

3



ERFUNDENE PERSON

JETZT VERSUCHEN WIR ES MAL MIT MITGEFÜHL FÜR EINE PERSON, DIE GANZ ANDERS IST ALS DU.

WÄHLE EINE ERFUNDENE PERSON AUS EINEM ROMAN, EINEM FILM ODER EINER SERIE. SUCH DIR ABER NICHT DEN HELDEN ODER DIE HELDIN AUS ODER JEMANDEN, MIT DEM DU DICH EINFACH IDENTIFIZIEREN KANNST. NIMM EINE FIGUR, DIE DIR FREMD ERSCHEINT. DAS KANN EINE WENIGER WICHTIGE FIGUR SEIN ODER GAR DER BÖSEWICHT. ES SOLLTE JEMAND SEIN, DEN DU NICHT SO MAGST, MIT DEM DU NICHT EINER MEINUNG BIST.

JETZT SCHREIBE IN DEIN TAGEBUCH: WAS FÜHLT UND DENKT DIESE FIGUR? WIE EMPFINDET DIE FIGUR DIE SITUATION? WAS ERLEBT DIE FIGUR? WIE WÜRD ES DEN ROMAN, DEN FILM ODER DIE SERIE VERÄNDERN, WENN MAN DIE SICHTWEISE DIESER FIGUR ANNIMMT?

FIGUR:

WAS FÜHLT DIE FIGUR?

WAS ERLEBT DIE FIGUR?

WIE WÜRD DER NEUE ROMAN/FILM ODER DIE NEUE SERIE HEIßEN?

ZEICHNE HIER DEINE FIGUR!