



## Rollenspiel

---



Hallo und herzlich willkommen zu einer neuen Ausgabe des Elternnewsletters des IPE.

Ein indianisches Sprichwort lautet: *„Urteile nie über einen anderen, bevor Du nicht einen Mond lang in seinen Mokassins gegangen bist.“*

Die indigenen Völker stellten mit solchen Aussagen hilfreiche Umgangsnormen auf, die es ihnen beispielsweise erleichterten,

Missverständnissen aus dem Weg zu gehen. Mit der Aufforderung sich gedanklich in die Lage des Gegenübers zu versetzen, förderten sie nicht nur das soziale Miteinander, sondern sie schufen vielmehr die Basis für das, was wir heute als Empathie bezeichnen würden.

Was auf den ersten Blick vielleicht wenig mit der Potenzialentfaltung von Kindern und Jugendlichen zu tun haben mag, bedeutet im Kern aber eine der wichtigsten Kompetenzen für ein erfolgreiches und selbstbestimmtes Leben.

Unsere Thema:

- **Perspektivwechsel und Rollentausch – die Stärkung der emotionalen Intelligenz**

Ich wünsche viel Freude beim Lesen.

Ihr Daniel Paasch

(Institutsleiter IPE, Lehrtrainer für Kinder und Jugendcoaching)



### **Die Dinge aus Sicht des anderen betrachten.**



Wieder einmal schallt es laut aus dem Kinderzimmer. Leandro hat mit seiner jüngeren Schwester Anna Streit, da sie versuchte eine seiner sorgfältig aufgestellten Märchenfiguren an sich zu nehmen. Dabei hatte sich Anna gar nichts Böses dabei gedacht, denn ihr Bruder war zu dem Zeitpunkt gar nicht mit dieser Spielfigur beschäftigt. Um

jedoch seine Rechte durchzusetzen, schubste Leandro Anna zur Seite, was zu einem lauten Weinen und nicht weniger leisen Beschimpfungen führte. In solch aufgeladenen Situationen ist es für Eltern schwierig, Ruhe einkehren und dabei Gerechtigkeit walten zu lassen. Dennoch ist es möglich. Das Zauberwort hierzu heißt Empathie. Dieser Begriff steht unter anderem für einen Perspektivwechsel oder auch geistigen Rollentausch. Und dies ist glücklicherweise schon im Kindergartenalter trainierbar. Denn die Voraussetzung sich in andere hineinzusetzen, gehört quasi zu den Grundausstattungen unserer emotionalen Intelligenz.

Wenn Sie sich einmal selbst in Ihre eigene Kindheit oder Jugend hineinversetzen, werden Sie sich vielleicht an die eine oder andere Situation erinnern können, in welcher Sie Auszüge aus dem Leben eines Ihrer Vorbilder oder Idole nachempfunden haben. Bei manchen ist es das Spielen einer Luftgitarre, welche der Lieblingsmusiker immer so kunstvoll auf der Bühne zum Erklingen brachte. Bei anderen ist es das Eintauchen in die Welt einer Prinzessin oder die eines Prinzen. Dieses Hineinversetzen in einen Wunschzustand ist ein wichtiger Bestandteil der eigenen geistigen Entwicklung. Und auch wenn wir längst dem Kindesalter entwachsen sind, betreiben wir in unserem Alltag sehr häufig einen solchen Perspektivwechsel. Indem wir uns beispielsweise mit anderen Menschen vergleichen, glauben wir oft Rückschlüsse auf das eigene Leben ziehen zu können. Leider aber fokussieren wir uns häufig in solchen Momenten auf das, was wir scheinbar nicht erreicht haben. Auch dies ist ein Rollenspiel. Bedauerlicherweise wenig hilfreich, da wir bei diesem Vorgehen unsere eigene Motivation nachhaltig unterlaufen.



### **Empathie trainieren bedeutet, die eigenen Stärken zu sehen.**

Aus dieser Ausführung wird deutlich, dass die eingangs beschriebene Kompetenz des sprichwörtlichen Einfühlungsvermögens möglichst früh trainiert werden sollte. Wenn Anna nachvollziehen kann, wie wichtig es für ihren Bruder Leandro ist, dass gerade jene Spielfigur



in exakt dieser Position zu stehen hat, würde sie wahrscheinlich derartige Grenzüberschreitungen erst gar nicht vollziehen. Auf der anderen Seite würde Leandro seine Schwester kaum durch den Raum schubsen, wenn er wüsste, wie sich das für Anna anfühlt.

Der australische Forscher Dr. Brad M. Farrant von der University of Western Australia/Perth sagt dazu: „Die Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen, spielt in der heutigen Gesellschaft eine Schlüsselrolle.“

Wenn Kinder lernen empathisch zu sein, wächst ihre Vorstellungskraft von dem, was in dem Gegenüber vorgehen mag. Dafür ist es aber zunächst einmal wichtig zu verstehen, wie man sich

selbst in den verschiedensten Situationen wahrnimmt. Es geht darum, die eigenen Emotionen zu erkunden, zuzulassen und Möglichkeiten zu entwickeln, diese für das eigene Wohlergehen zu nutzen. Und genau hier liegt der Unterschied zu dem vergleichenden Ich-bin-Mangelhaft-Rollenspiel, wie es heute viele Erwachsene und Jugendliche tun. „In naher Zukunft werden alle erkennen, dass die Empathie die härteste und wichtigste Währung von allen ist“, prognostiziert der bekannte dänische Familientherapeut Jesper Juul.

### **Kreativere Entscheidungen bieten bessere Erfolgsaussichten.**

Empathie hat schon seit geraumer Zeit den Ruf, eine Voraussetzung für ein erfülltes und erfolgreiches Leben zu sein. Allein der wissenschaftliche Nachweis fehlte bisher. In einer neuen Studie zweier Wissenschaftler der Hebräischen Universität Jerusalem wurde jüngst herausgestellt, dass Menschen bessere Entscheidungen treffen, wenn sie sich in die Lage eines anderen versetzen. In zwei Experimenten mit Studenten wollten Ilan Yaniv und Shoham Choshen-Hillel herausfinden, unter welchen Bedingungen die Kalorienzahl unterschiedlicher Gerichte am ehesten geschätzt werden würde.



Dafür sollten die Probanden ihre Schätzungen zunächst selbstständig in eine Tabelle eintragen. Anschließend zeigten ihnen die Wissenschaftler die Schätzwerte völlig fremder Personen. Während nun die eine Hälfte der Versuchsgruppe die eigenen Werte nochmals revidieren durfte, sollte der andere Teil der Teilnehmer sich versuchen vorzustellen, wie die Mitstudenten sich verhalten würden. Die Aufgabenstellung lautete: „Versetzen Sie sich in seine Lage und tippen Sie seine Schätzung in den Computer ein.“

Während also ein Teil der Gruppe sich auf die jeweils eigene Meinung verlassen musste, konnten sich die Anderen auf das Verhalten ihres Gegenübers konzentrieren. Dieser rein gedankliche Vorgang wirkte sich beträchtlich auf die Schätzungen aus.



Wer seine Entscheidungen alleine treffen musste, ließ sich kaum von den anderen Meinungen beeindrucken. 50 Prozent der ersten Gruppe blieb bei den eigenen Schätzwerten. Die zweite Gruppe änderte überwiegend aufgrund der Fremdangaben und der gemachten Beobachtungen die zuvor eingegebenen Werte mehrfach. Überraschend daran ist, dass genau dieses Verhalten belohnt wurde: Ihre Schätzwerte waren nach den Korrekturen um ein Vielfaches präziser.

Ilan Yaniv erklärt diesen Umstand damit, dass das Hineinversetzen in eine andere Person den Vorteil mit sich bringe, die eigenen geistigen Fähigkeiten zu hinterfragen und den Blick über den eigenen Tellerrand hinaus zu wagen. Es bewahrt vor der sogenannten selbstwertdienlichen Überformung des Ego (egocentric bias), welche meist zu einer Fehleinschätzung in unbekanntem Situationen führt. Wer sich in andere hineinversetzt, trifft mitunter bessere Entscheidungen.



**„Je besser der Kontakt zu uns selbst ist, desto tiefer kann unser Verständnis für andere sein.“**

Was der Therapeut Juul mit seiner Aussage einmal mehr bestätigt, gehört zu den wichtigsten Grundlagen, die die Trainer und Coaches des IPE mit den Kindern trainieren.

Mittels verschiedenster Techniken aus der Psychologie, den Neurowissenschaften oder auch der Verhaltensforschung wird den Kindern der Umgang mit den eigenen Emotionen verdeutlicht. Individuelle Lösungskonzepte können somit viel einfacher, vor allem aber nachhaltiger und in eigenmotivierter Absicht erstellt und auch gelebt werden.



**IPE-Praxistipp:**

- Eltern können das Gespür ihres Kindes zu den eigenen Emotionen fördern, indem sie frühzeitig die Definition einzelner Erlebnisse benennen. Wenn das Kind sich beispielsweise hingefallen ist und weinend auf dem Boden sitzt, können Eltern sagen: „Jetzt hast Du Dich aber erschrocken.“ Neben dem einhergehenden Trost kann das kindliche Gehirn eine eigene klare Definition des Vorganges ableiten, der sich aus der Schrecksekunde heraus ergeben hat.
- Kinder orientieren sich an dem Vorbild ihrer Eltern. Können Kinder miterleben, wie Eltern die Gefühle anderer Menschen authentisch achten, können sie dies in das eigene Verhalten integrieren. Die Gefühlswelt der Kinder sollte im Fokus stehen. Daher sollten die Gefühle der Kinder immer erfragt, respektiert und nicht verletzt werden.

Wenn in unserem Beispiel der kleinen Anna und dessen Bruder Leandro Mutter oder Vater beide Parteien trösten, so erfahren beide auch emotionale Zuwendung. So fühlt sich keines der beiden Geschwister zurückgesetzt und der Streit kann einfacher beendet werden. Auch können die Eltern anbieten, bei der Suche nach einer angemessenen Lösung zu helfen.



Die so erlebte Hilfsbereitschaft stärkt das Vertrauen in das familiäre Umfeld, welche im Weiteren auch andere Lebensbereiche übertragen werden kann.

- Besser verstehen bedeutet, zu erklären. Wenn Eltern mit ihren Kindern häufig über die Gefühle anderer reden, kann das Verständnis für die unterschiedliche Ausprägung der Gefühlswelten ausgebaut werden. Eine gute Gelegenheit hierfür ist das Vorlesen. Dies besagt eine Studie des australischen Wissenschaftlers Dr. Brad M. Farrant. Durch die Geschichten trainieren die Kinder, sich in die Rolle und Situationen anderer hineinzusetzen und den Sachverhalt aus deren Blickwinkel zu betrachten. Begleitende Fragen beim Vorlesen können auch sein: „Was glaubst Du, warum es dem kleinen Tiger gerade so schlecht geht? Was würdest Du ihm vorschlagen, dass er sich bald wieder besser fühlt?“