

# Empathy – Challenge

Meine Gefühle, deine Gefühle, Giraffensprache  
Entrepreneurial Culture

## Unsere Gefühle – eine Reflexions-challenge (für Schüler und Schülerinnen im Alter von 9-12 Jahren)

„Empathy“ ist Englisch und bedeutet auf Deutsch Empathie oder Einfühlungsvermögen. Wenn wir rücksichtsvoll und achtsam miteinander umgehen wollen, brauchen wir eine Sprache, die „von Herzen“ kommt. Hierzu wurde eine eigene Sprache erfunden: die „Giraffensprache“. Warum? Weil die Giraffe das Landtier mit dem größten Herzen ist.

### So spricht die Giraffe



Die Giraffe fragt:

Wie fühlst du dich?  
Was brauchst du?

Die Giraffe sagt\*:

Ich höre/sehe...  
Ich fühle mich...  
Ich brauche...  
Ich bitte dich...

Danke!

*\*Mit diesen 4 Schlüsseln kann man auch Wolfssätze übersetzen sowie seine echte Wertschätzung und Dankbarkeit ausdrücken.*

Informiere deine Eltern über die neue Sprache, die du gerade lernst. Gib ihnen die folgenden Absätze zum Lesen.

### Übe die Giraffensprache!

Der amerikanische Psychologe Marshall B. Rosenberg (1934–2015) hat die Gewaltfreie Kommunikation entwickelt, für die er die Symbole Giraffen- und Wolfssprache verwendet hat.



Als Landlebewesen mit dem größten Herzen ist die Giraffe Namensgeberin für eine einfühlsame Sprache des Herzens. Damit können wir uns ehrlich und klar ausdrücken, unsere Gefühle und Bedürfnisse aussprechen sowie nach den Gefühlen und Bedürfnissen anderer fragen – wir verwenden Worte, die uns verbinden.



In der Wolfssprache drücken wir ebenfalls unsere Bedürfnisse aus. Allerdings verwenden wir hier Worte, die es schwerer machen, verstanden zu werden oder andere zu verstehen. In ihr sprechen wir also, wenn wir andere kränken, beleidigen, verletzen, bestrafen, belohnen oder loben wollen. Auch wenn wir Recht haben wollen, wenn wir Schuldige suchen oder wenn wir jemandem schmeicheln, setzen wir die Wolfssprache ein. Ebenso, wenn wir beurteilen, was richtig und falsch ist, oder wenn es Sieger und Verlierer gibt.

Marshall B. Rosenberg hat als Mediator weltweit in vielen Konflikten vermittelt. Er hat dabei herausgefunden, was sich hilfreich für gelingende Kommunikation und Konfliktlösung erweist:

- Ich sage, was ich sehe/höre, und bewerte und interpretiere nicht
- Ich drücke meine eigenen Gefühle und Bedürfnisse aus, ohne meine Gesprächspartnerin bzw. meinen Gesprächspartner zu beschuldigen oder zu kritisieren
- Ich formuliere Bitten (anstatt Drohungen, Manipulationen oder Erpressungen)
- Ich drücke Wertschätzung aus, ohne mein Gegenüber zu loben oder ihm zu schmeicheln
- Ich nehme Vorwürfe, Kritik und Forderungen nicht persönlich, sondern versuche, durch mitfühlendes Zuhören herauszufinden, welche unerfüllten Bedürfnisse hinter den Worten meines Gegenübers stehen
- Ich bedenke: Alles, was ein Mensch tut, ist ein Versuch, seine eigenen Bedürfnisse zu erfüllen

<b>Merkmale Wolfssprache</b>	<b>Merkmale Giraffensprache</b>
Ich habe Recht und du nicht.	Ich respektiere auch deine Sichtweisen und Vorlieben.
Du bist schuld.	Ich übernehme meinen Teil der Verantwortung.
Das ist falsch/richtig. Das ist schlecht/gut.	Ich trenne Beobachtung von Bewertung und Interpretation.
Ich fordere etwas.	Ich bitte um etwas. Ich bin offen für mehrere Möglichkeiten.
Ich lobe dich. Ich schmeichle dir.	Ich drücke meine Wertschätzung und Dankbarkeit aus.
Ich drohe dir. Ich erpresse dich mit Belohnung.	Ich sage, wie es mir geht und was ich brauche.

Wenn wir in der Giraffensprache miteinander reden, dann sagen wir, wie wir uns fühlen. Wir können unsere Gefühle aber auch mit dem Körper ausdrücken. Probiere es aus:

- Zeige mit dem Fuß, dass du wütend bist
- Zeige mit dem Mund, dass du erschrocken bist

- Zeige mit den Händen, dass du hilflos bist
- Zeige mit der Brust, dass du stolz bist
- Zeige mit dem ganzen Körper, dass du fröhlich bist
- Mache ein ängstliches Gesicht
- Mache ein wütendes Gesicht
- Mache ein erfreutes Gesicht

Was macht dein Körper, wenn du dies alles tust? Wie fühlst du dich?

Nicht nur in der aktuellen Covid-19 Situation ist es wichtig sich seiner eigenen Gefühle und der seiner Familie und Mitmenschen bewusst zu sein.

**Probiere es gleich mit deinen Geschwistern und/oder Eltern aus:**

Anstelle Sätze mit „Du hast mich...“ anzufangen, benutze „Ich bin...“ – hier ein Beispiel:

Du hast mich geärgert -> Ich bin wütend

Versuche dies mit Worten wie: nicht gesehen, provoziert, gezwungen, verletzt, enttäuscht, usw.

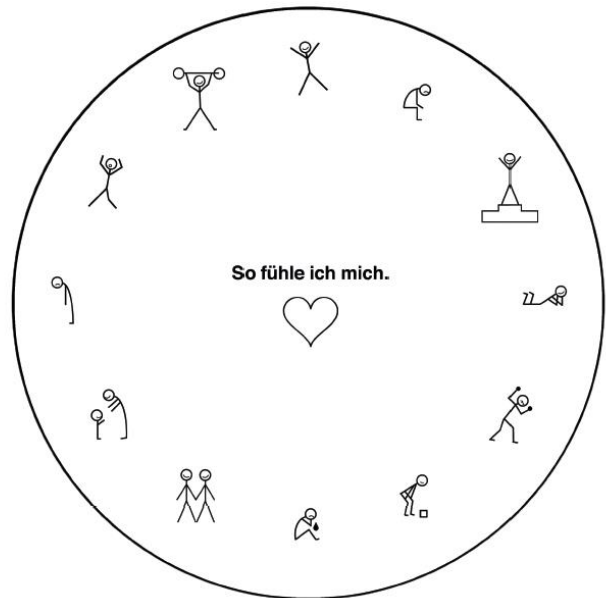
Was fühlt ihr dabei, wenn jemand zu euch einen „Du hast mich...“ Satz sagt? Sprecht darüber und versucht die Übung mit dem Satzanfang „Ich bin...“

**Bastelt eine Gefühle-Uhr**

Hierzu benötigt ihr 12 Figuren – zu jeder Figur schreibt ein Gefühlswort auf



Jeder kann sein Gefühl mit einer Wäscheklammer mit seinem Namen auf der Gefühle-Uhr markieren. So wird sichtbar, dass nicht jeder in jedem Moment dasselbe fühlt.



Lest von der Gefühle-Uhr ab und schreibt auf wie ihr euch und eure Familie sich fühlt. Was sagt dir dein eigenes Gefühl und das der anderen? Was braucht die andere Person, vielleicht?

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, du kannst nur raten was dein gegenüber braucht, wissen kannst du es nicht. Du kannst die Person aber fragen wie zum Beispiel "Brauchst du gerade Ruhe?", "Brauchst du Hilfe?", "Was brauchst du gerade?", usw.

**Zu jedem Wolfssatz einen Giraffensatz finden (verbinde sie wie im Beispiel angegeben)**



**Wolfssätze**



**Giraffensätze**

Wegen dir sind wir heute in der Früh zu spät gekommen.
Wenn du mir keine Gummibärli gibst, sind wir keine Freunde mehr.
Das ist gemein! Vordrängen darf man nicht!
Wenn du mir Gummibärli gibst, bist du meine allerbeste Freundin.
Du bist geizig! Du lässt mich nie von deiner Jause kosten!
Du bist so eine liebe Freundin. Du lässt mich immer von deiner Jause kosten.
Du bist so brav! Toll, wie du mir heute geholfen hast!
Wegen dir verstehe ich jetzt nicht, worum es geht – nur weil du so laut bist!
Du bist so blöd! Du kannst die Rechnung eh nicht richtig erklären!
Du bist viel gescheiter als Florian! Du erklärst mir immer alles.

Danke, dass du mir heute beim Wäscheaufhängen geholfen hast.
Ich möchte gerne rechtzeitig in der Schule sein. Könntest du dich bitte morgen in der Früh beeilen?
Ich möchte gern in Ruhe in den Bus einsteigen.
Deine Jause schaut für mich so gut aus. Gibst du mir bitte etwas davon?
Danke, dass du mir von deiner Jause etwas abgegeben hast. Sie hat mir sehr gut geschmeckt.
Ich liebe Gummibärli. Gibst du mir bitte eines von deinen?
Ich freue mich, dass du dich heute im Unterricht dreimal gemeldet hast.
Danke, dass du mir das erklärt hast, das hat mir sehr geholfen.
Ich verstehe diese Rechnung nicht und brauche Hilfe. Kannst du sie mir bitte erklären?
Mich interessiert, was wir gerade lernen. Könntest du bitte im Unterricht leise sein?

Schreibe diese Wolfssätze um und mache Giraffensätze daraus. Arbeite mit einem anderen Familienmitglied zusammen:

Wolf: Du räumst nie deine Sachen weg!

Giraffe: Ich sehe, dass \_\_\_\_\_ auf deinem Tisch liegt.

Wolf: Du bist aber müde!

Giraffe: Ich sehe, dass du \_\_\_\_\_.

Wolf: Du isst dauernd nur süsse Sachen!

Giraffe: Ich habe gesehen, dass du \_\_\_\_\_ gegessen hast.

Versuche weitere Beispiele und schreibe diese auf. Versuche über den Tag immer die **4 Schlüssel der Giraffensprache** zu nutzen. Fällt es dir schwer? Wie reagieren die anderen? Sprich mit einer Person darüber.

### Danken und wertschätzen statt loben

Wenn Giraffen sagen, was sie an jemanden mögen, wollen sie nichts dafür bekommen. Sie wollen sich nur gemeinsam mit diesem Menschen freuen. Giraffen beobachten sehr genau. Sie beschreiben, was jemand getan oder gesagt hat und warum sie sich darüber freuen.

Wie würde eine Giraffe das sagen? Suche zu jedem Wolfssatz eine passende Übersetzung (verbinde sie wie im Beispiel angegeben):

Heute hast du richtig gut aufgepasst!	Ich freu mich, dass du heute die 7er-Malreihe aufsagen konntest.
Das hast du gut gemacht.	Danke, dass du mir deinen Bleistift geborgt hast.
Du bist ein guter Freund.	Ich bin froh, dass du heute beim Abschluss-Quiz drei Fragen beantwortet hast!
Danke, dass du so hilfsbereit bist.	Danke, dass du vorhin gesagt hast: „Gib ihr jetzt bitte ihren Spitzer zurück.“
Danke, dass du immer zu mir hältst.	Das Lego-Bauen mit dir hat mir richtig Spaß gemacht.

## Aufgabe

Du hast gelernt, auf deine Gefühle zu achten und herauszufinden, welche Bedürfnisse hinter ihnen versteckt sind. Du hast gelernt, dich in dich und andere Menschen einzufühlen sowie wertschätzend und achtsam zu reden.

1. Wann fällt es dir leicht, wie eine Giraffe zu sprechen?
2. Wann hat sich zuletzt dein innerer Wolf gemeldet?
3. Wie hast du reagiert?
4. Bastel/male eine Gefühlsuhr auf ein Plakat und trage deine Gefühle sowie die deiner Familienmitglieder (anonymisiert – zum Beispiel benutze Wörter wie Papa, Mama, etc.) ein.
5. Schreibe auf Post-its was jedes Familienmitglied brauchen könnte und klebe dies auf die Gefühle-Uhr
6. Schreibe einen Dankbarkeits-Brief an mindestens eine Person und beschreibe in dem Brief was genau diese Person sagt oder macht, für das du dankbar bist und an ihr schätzt (1/2-1 Din A4-Seite).
7. Benutze jeweils die Giraffensprache.

Fotografiere das Plakat und hänge es in deiner Klasse oder Schule auf.