

Gefühls- und Bedürfnissuche bei Handlungen anderer

Alles, was Menschen tun, ist ein Versuch, sich allgemein menschliche Bedürfnisse zu erfüllen.

Hinter jeder Handlung stehen also Bedürfnisse. Hier kannst du üben, Bedürfnisse – und wenn du magst auch Gefühle – zu verschiedenen Handlungen zu finden. Wenn wir offen versuchen zu verstehen, was der andere fühlt und braucht, nennen wir das „empathische Vermutungen“.

Auf diesem Arbeitsblatt stehen bewusst mehr Handlungen, mit denen die meisten Menschen nicht einverstanden sind – denn es ist leichter, empathisch zu sein, wenn wir etwas okay finden. Schwieriger wird es, wenn wir eine Handlung verurteilen. Wir möchten dich unterstützen, gerade in diesen Situationen zu üben, empathisch zu sein – denn auch hinter den für uns schrecklichsten Handlungen stecken Menschen, die Gefühle haben und versuchen, sich Bedürfnisse zu erfüllen. Dieser Gedanke eröffnet die Möglichkeit, das Gegenüber zu verstehen – ohne die Handlungen zu rechtfertigen, einverstanden zu sein oder gar gutzuheißen.

Beispiel:

Handlung: Anne geht joggen.

Empathische Vermutungen:

Bewegung, Abwechslung, Ausgleich und Balance, vielleicht ist sie müde/schlapp und möchte mehr Energie, Selbstwert, Gesundheit, vielleicht ist sie unzufrieden/traurig und möchte Anerkennung und Wertschätzung, vielleicht ist sie genervt und möchte ihrer Energie freien Lauf lassen und wünscht sich Entspannung.

Handlung: Bela geht auf eine Party.

Empathische Vermutungen:

Handlung: Christiane legt sich am Abend vor den Fernseher und schaut sich einen Film an.

Empathische Vermutungen:

Handlung: Drago kauft sich einen teuren Sportwagen.

Empathische Vermutungen:

Handlung: Erik klaut ein T-Shirt im Laden.

Empathische Vermutungen:

Handlung: Frederike betrügt ihren Partner.

Empathische Vermutungen:

Handlung: Gregor raubt eine Bank aus.

Empathische Vermutungen:

Handlung: Hanna klettert auf einen Kran, um ein Selfie zu machen.

Empathische Vermutungen:

Handlung: Ilya schneidet einen anderen Autofahrer im Straßenverkehr.

Empathische Vermutungen:

Handlung: Justine drängelt sich an der Supermarktkasse vor.

Empathische Vermutungen:

Handlung: Kussai wirft seinen Müll nach dem Picknick in den Wald.

Empathische Vermutungen:

Handlung: Lorry gibt ihrem Mann im Streit eine Ohrfeige.

Empathische Vermutungen:

Handlung: Mario schreit seinen Hund an, der ihm auf den Teppich gepinkelt hat.

Empathische Vermutungen:

Handlung: Nazan schlägt ihrem Kind, das das Essen herumwirft, auf die Finger.

Empathische Vermutungen:

Handlung: Olliver (16) hält sich beim Dialog mit seiner Mutter die Ohren zu und sagt „Blablabla!“

Empathische Vermutungen:

Handlung: Pina rastet aus, als ihr Mann die Garage mit ihren alten Sachen entrümpeln möchte.

Empathische Vermutungen:

Handlung: Quentin grüßt oder lächelt nicht zurück, als seine Nachbarin ihm lächelnd Hallo sagt.

Empathische Vermutungen:

Handlung: Regina (13) klaut ihrer Mutter Geld.

Empathische Vermutungen:

Handlung: Salome verprügelt mit zwei Freunden einen Mitschüler.

Empathische Vermutungen:

Handlung: Tom setzt seine Freundin unter Druck, das gemeinsame Kind abzutreiben.

Empathische Vermutungen:

Handlung: Ulrike greift nicht an, als ihr Mann das gemeinsame Kind schlägt.

Empathische Vermutungen:

Handlung: Veit verkauft an der Schule Drogen.

Empathische Vermutungen:

Handlung: Wanda ist Erzieherin und schreit ein Kind an, das sich eingenässt hat.

Empathische Vermutungen:

Handlung: Xaver erschießt ein Mitglied aus einer anderen Straßengang.

Empathische Vermutungen:

Handlung: Zeynep ist Politikerin und bewilligt einen Drohnenangriff mit zivilen Opfern auf ein „Terroristennetzwerk“.

Empathische Vermutungen:
