

1. Kapitel: Gefühle zeigen und erkennen

Wir alle kennen Gefühle. Wir können Gefühle zeigen und wir können Gefühle erkennen.

Luisa ist glücklich.

Luisa ist traurig.

Luisa ist wütend.

Luisa ist ängstlich.

Luisa ist beleidigt.

Luisa ist fröhlich.

Fallen dir noch andere Gefühle ein?

Wie fühlt sich das Mädchen, und was fühle ich, wenn ich es so sehe? Kann ich mit dem Mädchen mitfühlen?

Wir können Gefühle am Gesicht des anderen sehen. Den Gesichtsausdruck nennt man Mimik.

„Oh, ist das eklig!“ zum Beispiel.

Und wir können mit unserem Körper Gefühle ausdrücken. Die Körperhaltung oder Körpersprache, auch die Bewegung und Zeichen wie hier mit den Händen nennen wir Gestik.

Körpersprache. Genau: Sprache. Du kannst natürlich auch über Gefühle sprechen, und du kannst dem anderen sagen, wie es dir gerade geht.

Oder dem anderen klar und deutlich sagen, was du willst und was du nicht willst. All das hilft, sich zu verstehen.

Manchmal braucht es auch keine Worte. Wir verstehen uns blind: Pia hat Mama lieb, und Mama hat Pia lieb.

Gefühle auszudrücken und Gefühle erkennen zu können ist cool.

2. Kapitel: Die Perspektive wechseln

Wir erkennen, wann es der anderen gut und wann es der anderen schlecht geht. Es ist gut und wichtig, die andere zu verstehen und zu erkennen, wann die andere Hilfe braucht.

Max geht nachts nicht gerne allein auf Toilette. Manchmal weckt er mich. Ich bin ja auch seine größere Schwester. Ich begleite ihn dann, weil ich mich noch daran erinnere, wie es war, als ich selbst Angst im Dunkeln hatte.

Ich muss zwar dabei vor Müdigkeit gähnen, aber danach schlafe ich mit einem guten Gefühl schnell wieder ein.

Kannst du dich daran erinnern, mitgeföhlt zu haben, wenn ein anderes Kind traurig oder wütend war? Als du dich mit einem anderen Kind freuen konntest, weil etwas gelungen ist?

Oft empfinden wir selbst Dinge als ungerecht, auch wenn sie anderen angetan werden. Wir spüren, dass wir helfen wollen.

Manchmal merken wir auch, dass wir selbst etwas nicht so gut gemacht haben. Wir fühlen uns dann besser, wenn wir darüber sprechen können und uns entschuldigen. Danach ist alles wieder viel leichter.

Wir können fühlen, wie es anderen geht, weil wir Geföhle oder Unrecht selbst erleben oder davon erfahren. Wie hier Bauernfamilien in Südamerika, Afrika oder Asien, die oft so wenig Geld für ihre Arbeit und Produkte erhalten, dass es kaum zum Leben reicht.

Kinder müssen dort auch arbeiten. Menschen werden krank und die Versorgung ist armselig.

Wir können uns vorstellen und mitfühlen, wie es anderen geht, und es ist uns nicht egal.

3. Kapitel: Mitgefühl

Sich in die Lage eines anderen versetzen zu können, sich vorstellen zu können, wie es ihm oder ihr dabei geht, nennen wir Mitgefühl.

Wir haben Mitgefühl mit Pflanzen oder mit Tieren, denen es schlecht geht.

Oder wir drücken unsere Zuneigung für Haustiere aus. Freuen uns, in der schönen Natur zu sein.

Wir empfinden Mitgefühl mit anderen Menschen, die Sorgen oder Angst haben, die krank sind oder denen Unrecht geschieht.

Wir fühlen mit dem anderen und können es zeigen. Das ist eine menschliche Eigenschaft, die sehr wertvoll ist.

Kennst du die christliche Geschichte vom heiligen Martin? Er sah einen frierenden Bettler am Wegesrand und teilte seinen eigenen Mantel in zwei. Eine Hälfte gab er dem Bettler.

Diese Art von Mitgefühl und sich um den anderen zu sorgen nennt man in den Religionen oft Barmherzigkeit. Im Christentum wird diese Art, dem anderen Gutes zu tun, auch Nächstenliebe genannt. Jesus Christus lebte in seinem Tun diese Nächstenliebe.

Auch in anderen Religionen – wie etwa im Judentum oder im Islam – ist die Barmherzigkeit eine Gabe Gottes.

So gab Gott Moses auf dem Berg Sinai seine Barmherzigkeit zu erkennen, und auch die ersten Worte im Koran erzählen über die Barmherzigkeit Gottes.

All dies bedeutet, Gott und auch die Menschen sollen mit dem anderen mitfühlen und sich gegenseitig helfen.

Helfen wollen und sich in die Gefühle, die Gedankenwelt und das Verhalten eines anderen hineinversetzen nennt man Empathie.

4. Kapitel: Fürsorge

Wir kennen und erkennen Gefühle. Wir können uns in eine Situation und die Gefühle anderer hineinversetzen. Wir empfinden Mitgefühl und sind bereit zu helfen.

Kennst du auch Erwachsene, die sich um andere sorgen oder die anderen helfen?
Die beispielsweise Verwandte oder andere alte Leute pflegen oder kranken Menschen helfen?

Die beispielsweise Flüchtlingen helfen, damit diese sich schneller bei uns zu Hause fühlen können?

Die sich dafür einsetzen, dass ärmeren Menschen geholfen wird?

Das sind wichtige Aufgaben für ein gutes Zusammenleben in unserer Nachbarschaft, in unserer Gemeinde oder in unserer Stadt und der Welt, in der wir Menschen leben.

Irgendwann in unserem Leben kommen wir alle in Situationen, in denen wir auf die Hilfe anderer angewiesen sind. Es gibt auch Menschen, deren Beruf es ist, anderen zu helfen. Die hier zum Beispiel: Sanitäter.

Oder Ärzte und Pflegekräfte.

Die Polizei und die Feuerwehr.

Menschen in Beratungsstellen oder bei der Kirche,
die Familien helfen oder im Kindergarten und in der Schule arbeiten.

Es ist gut, nicht allein gelassen zu werden!

Wenn jeder nur auf seinen eigenen Vorteil achtet, gibt es keine Gemeinschaft und keine Freundschaften.

5. Kapitel: Helfen und helfen lassen

Was können wir vom heiligen Martin lernen? Er hat erkannt, dass es dem Bettler nicht gut geht, weil er friert. Er konnte mit ihm fühlen.

Sankt Martin hat gesehen, dass er dem Bettler helfen muss, und er hatte eine Idee. Der Bettler und er selbst müssen nicht frieren, wenn er seinen großen Mantel teilt und ihm die eine Hälfte gibt.

Auch du kannst helfen, wenn du Unrecht oder Not erkennst.

Was würdest du tun, wenn du siehst, dass der Hund kein Wasser mehr zum Trinken hat?

Klar, du kannst ihm Wasser bringen!

Was würdest du tun, wenn ein Kind in der Klasse gehänselt oder ihm unrecht getan wird?

Logo, du kommst ihm zu Hilfe und sagst, dass Hänkeln gemein ist und die anderen Kinder sicher auch nicht gehänselt werden wollen.

Oder du kannst dich einmischen und sagen, dass du gesehen hast, dass eine Drei und keine Zwei gewürfelt wurde.

Wenn du dir nicht sicher bist, ob du helfen kannst oder sollst, kannst du dir auch Unterstützung holen. Beispielsweise von deiner Lehrerin oder von deinen Eltern.

Oh, wie schlimm! Die Frau ist vom Fahrrad gestürzt, und keiner ist da. Selbst wenn dich eine Situation überfordert, solltest du Hilfe holen. Vielleicht sind andere Menschen in der Nähe, die du darauf aufmerksam machen kannst. Oder du kannst den Notruf 112 wählen.

Die Situation oder Gefühle anderer zu erkennen, seine eigenen Gefühle zu spüren und Mitgefühl zu empfinden, anderen zu helfen und sich von anderen oder in der Gemeinschaft helfen zu lassen, macht warm ums Herz.

Es ist schön, nicht nur nach sich und seinem eigenen Vorteil zu schauen, sondern menschlich zu handeln. Dank zu erfahren und dankbar zu sein.