



Sebastian Hirn

Trainingsprogramm Empathie

EPaN 10 – 16 Jahre

Sebastian L. Hirn

Trainingsprogramm Empathie

EPaN 10–16 Jahre

Mit zahlreichen Onlinematerialien

Ernst Reinhardt Verlag München

Dr. phil. *Sebastian L. Hirn*, Freudenberg (i. d. OPf.), ist Lehrer an einer Mittelschule, Studienhauptfach Psychologie, Supervisor und Coach, sowie Lehrbeauftragter an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

ISBN 978-3-497-02988-4 (Print)

ISBN 978-3-497-61418-9 (PDF-E-Book)

© 2021 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in EU

Covermotiv: © iStock.com/LeoPatrizi

Satz: ew print & medien service gmbh, Würzburg

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Vorwort	5
A Die Grundlagen von EPaN	6
1 Warum gerade Empathie stärken?	6
2 Theoretische Hintergründe des EPaN-Programms	6
3 Der Aufbau des Programms	9
4 Die Wirksamkeit des EPaN-Programms	11
B Das EPaN-Programm	16
1 EPaN-Praxistipps	16
2 Die Tools und Module des EPaN-Programms	21
2.1. Einführungsveranstaltung	23
2.2. Überblick zu Toolbox 1: Emotionen erkennen	25
2.2.1 Toolbox 1 Modul 1 : Meine Gefühle und deine Gefühle (Teile A bis D)	26
Teil A: Meine Gefühle – Spaziergang am Strand	26
Teil B: Meine und deine Gefühle – Zwei Seiten meiner Gefühlswelt	28
Teil B: Visualisierung	30
Teil C: Meine und deine Gefühle – „Nein“ und „Ja“	31
Teil C: Visualisierung	33
Teil D: Mir und dir ein gutes Gefühl geben – Short Message	34
2.2.2 Toolbox 1 Modul 2 : Andere Gefühle erkennen (Teile A bis D)	35
Teil A: Andere Gefühle steuern – Bandleader	35
Teil B: Gefühle beim anderen im Gesicht erkennen – Bildtelefon	36
Teil B: Visualisierung	38
Teil C: Gefühlspantomime – Auf der Bühne	39
Teil D: Gefühlssprache – Gesten der Verabschiedung	41
2.3. Überblick zur Toolbox 2: Perspektiven einnehmen	42
2.3.1 Toolbox 2 Modul 1 : Meine Sichtweise und deine Sichtweise (Teile A bis D)	43
Teil A: Meine Sichtweise einnehmen – Magic Box	43
Teil B: Meine und deine Sichtweise – Verstehst du mich?	44
Teil C: Meine und deine Sichtweise – Statuen formen	46
Teil D: Meine und deine Sichtweise – Talk about	48
2.3.2 Toolbox 2: Modul 2 : Andere Sichtweisen einnehmen (Teile A bis D)	50
Teil A: Andere Sichtweisen erfassen – Matched Face	50
Teil B: Andere Sichtweisen einnehmen – False-Belief-Aufgabe	52
Teil C: Andere Sichtweisen verstehen – Rollen verstehen	54
Teil D: Positive Sichtweisen bestärken – (Postkarten-)Grüße	56
2.4. Überblick zur Toolbox 3: affektives Nach-Erleben	57
2.4.1 Modul 1 : Mein Erleben und dein Erleben (Teile A bis D)	58
Teil A: Mein Erleben – Eine Wanderung mit vollem Gepäck	58
Teil B: Mein und dein Erleben – Spiegel oder Schatten	61

Teil C: Mein und dein Erleben zeigen – Gefühlspole	62
Teil D: Mein und dein Erleben– Gefühlspole in Bewegung	64
2.4.2 Modul 2: Anderes Erleben fühlen (Teile A bis D)	66
Teil A: Unser Erleben fühlen – Bild in Bewegung	66
Teil B: Anderes Erleben spüren – Was fühlt die Person?	68
Teil C: Anderes Erleben spüren – Wachsfiguren	70
Teil D: Gemeinsam Vertrauen spüren – Im Vertrauenskreis	72
2.5. Hinweise zur Gestaltung der Abschlussveranstaltung	74
C Literatur	76
D Lehrplankonformität (Beispiel: Mittelschule Bayern)	77
E EPaN-Materialteil	79
1 Übersicht über die benötigte Anzahl an Kopien	79
2 Übersicht der Arbeitsblätter (AB)	82
3 Übersicht der Präsentationen (P)	86
4 Übersicht der Symbolkarten (S)	90
5 Übersicht des Bildmaterials (B)	97
6 Übersicht der Wortkarten (WK)	112
F Bildnachweis	116

Alle Materialien zum EPaN-Programm können Sie auf der Homepage des Ernst Reinhardt Verlags unter <http://www.reinhardt-verlag.de> herunterladen. Das Passwort zum Öffnen der Datei ist auf S. 75 zu finden.

Vorwort

Das Trainingsprogramm Empathie **EPaN** (= **E**motionen erkennen, **P**erspektiven einnehmen und affektives **N**ach-Erleben) kann eigenständig oder als vorgeschalteter Präventionsansatz spezieller Trainings dienen, wie etwa der Förderung sozialer Kompetenzen. **EPaN** soll dabei in handlungsorientierter Form unterstützen, Gefühle besser zu erkennen und zu verstehen, unterschiedliche Sichtweisen bei sich selbst und anderen einzunehmen als auch die Wahrnehmung eigener und fremder emotionaler Zustände zu unterscheiden. Es ist zugeschnitten auf Kinder und Jugendliche im Alter von ca. 10 bis 16 Jahren.

Um eine systematische Förderung der Kinder und Jugendlichen zu ermöglichen, gliedert sich das Programm in ein fakultatives Einführungsmodul und drei Toolboxes. Jede Toolbox umfasst ein individuumszentriertes Modul und ein Modul auf der Ebene anderer. Jedes einzelne Modul kann unabhängig von den anderen Modulen bearbeitet werden und unterteilt sich in vier kurze Übungsteile. Empfehlenswert ist jedoch der Beginn mit Toolbox 1, weil Teilbereiche aus Toolbox 2 und Toolbox 3 auf Vorwissen der ersten Toolbox zurückgreifen. Die 24 unterschiedlichen Übungen nehmen mit etwa 15 bis 40 Minuten den Bruchteil einer Unterrichtsstunde in Anspruch. Die Umsetzung eines Moduls in einer Schulwoche erweist sich als optimal. Die erste Toolbox befasst sich mit der Erkennung von Emotionen, die zweite Toolbox mit der Einnahme von Perspektiven, die dritte Toolbox mit dem eigenen und fremden Nach-Erleben. Theoretisch fußt das Programm auf den Annahmen drei dynamisch interagierender Kernkomponenten der Empathie auf Grundlage aktueller Forschungsbefunde von Hirn und Kollegen (2018).

Das Programm liegt den Durchführenden in tabellarischer und manualisierter Form vollständig ausgearbeitet vor. Die Tabellen beschreiben sehr genau und kleinschrittig die Durchführung der Übungsteile. Somit kann das Programm ohne besondere Vorbereitung und mit geringem Organisationsaufwand anhand eines Manuals von Lehrkräften, Sozialpädagogen, Erziehern

und Psychologen in allen institutionellen Feldern der schulischen Erziehungsarbeit, Beratungs- und Förderarbeit, Kinder- und Jugendarbeit, Sozialarbeit usw., durchgeführt werden. Das Programm kann zeitlich flexibel strukturiert und der Zielgruppe entsprechend kreativ modifiziert und erfolgreich eingesetzt werden.

Die Inhalte des Programms wurden im Vorfeld praktisch erprobt. Neben konzeptuellen Zielsetzungen sind auch zeit- und beschaffungsökonomische Gesichtspunkte berücksichtigt. Im nächsten Schritt wurde sorgfältig in einem klassischen Versuchsgruppen-Kontrollgruppen-Design die Wirksamkeit des Programms an bayerischen Mittelschulen überprüft. Es konnten signifikante Trainingseffekte belegt werden. Den Inhalten liegen außerdem die aktuellen kompetenzorientierten Lehrpläne zugrunde.

Die Programmentwicklung und Evaluationsstudie entstanden im Rahmen meines Promotionsverlaufs an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt am Lehrstuhl *Psychologische Diagnostik und Interventionspsychologie mit schulpsychologischem Schwerpunkt*. Der hilfreichen Unterstützung und motivierenden Betreuung meines Doktorvaters, Herrn Prof. Dr. Joachim Thomas, gilt deshalb mein besonderer Dank.

Ich bedanke mich bei allen pädagogischen Kräften an den Schulämtern, den Schulleiterinnen bzw. Schulleitern, ausdrücklich auch bei meinen wertgeschätzten Kolleginnen und Kollegen und Beratungslehrern, die an der Programmerprobung und Programmdurchführung mitgewirkt haben.

Frau Dipl.-Psych. Ulrike Landersdorfer danke ich ganz herzlich für die Betreuung und Unterstützung im Lektorat des Ernst Reinhardt Verlags, die für mich ausgesprochen wertvoll und hilfreich war.

Möge das **EPaN**-Programm interessierten Institutionen, Pädagogen und Psychologen* eine Anregung und Hilfe bieten.

Eichstätt, im Herbst 2020

Dr. Sebastian Ludwig Hirn

*In diesem Buch wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit die männliche Form verwendet. Damit sind natürlich auch das weibliche und diverse Geschlecht mit einbezogen.

A Die Grundlagen von EPaN

1 Warum gerade Empathie stärken?

Der deutsche Psychologe und Philosoph Theodor Lipps (1903) umschrieb für das menschliche Zusammenleben bereits die unverzichtbare Fähigkeit, sich in die Gefühlswelt eines anderen Menschen zu versetzen (Lipps, 1903). Heute geht der Begriff Empathie eher mit einer gewissen Bereitwilligkeit und dem Einfühlungsvermögen einher, sich in die Gefühle, Haltungen, Gedanken und Motive anderer Menschen in der sozialen Interaktion hineinzusetzen (Batson, 2011). Demzufolge stellt der Ausprägungsgrad der Empathie eine unverzichtbare Größe in einer sozial kompetenten Interaktion dar (Hirn et al., 2018). Als notwendige Schlüsselkompetenz, sogenannter *Soft Skills*, wird *Soziale Kompetenz* nicht nur gefordert im beruflichen Kontext aufgrund der Anpassung auf moderne Arbeitsbedingungen, sondern ist auch im schulischen Bereich in den neueren kompetenzorientierten Lehrplänen und bei vielen Schulentwicklungsbemühungen nicht mehr wegzudenken. Es stellt sich nun die Frage, wieso denn überhaupt bei den Kindern und Jugendlichen Empathie gestärkt werden soll, wenn sie im dynamischen Kontext, nämlich der Schule, doch anderen Problemen ausgesetzt sind?

In dieser Frage steckt im Kern bereits die Antwort. In der direkten Interaktion mit und zwischen Kindern und Jugendlichen ergeben sich im pädagogischen Umfeld besondere Herausforderungen und Probleme, die sich im Miteinander auftun. Deshalb werden für die Probleme oftmals Interventionsprogramme konzipiert, die den besonderen Herausforderungen begegnen sollen, wie etwa Soziale Kompetenz, Anti-Mobbing-Programme, Cybermobbing, Drogenprävention, Gewaltprävention, Rassismus-Prävention oder Selbstkompetenzen. Diese Interventionsprogramme berücksichtigen nur diese spezielle Thematik und sind deshalb lediglich problemzentriert. So kann nicht davon ausgegangen werden, dass Kinder und Jugendliche eines Jahrgangs, einer Schule oder Menschen eines Landes im Allgemeinen unter dieser spezifischen Schwierigkeit leiden. Hier ist nämlich nur ein kleiner prozentualer Anteil davon betroffen, so dass der andere oftmals kaum oder gar nicht von der Maßnahme profitiert. Ob mit diesen besonderen Maßnahmen allerdings die empathischen Teilfähigkeiten aller Kinder und Jugendlichen ansatzweise trainiert werden, bleibt offen. Im Umkehrschluss wäre demzufolge beispielsweise die primärpräventive vorgeschaltete Maßnahme

der Empathie-Stärkung durch EPaN, für alle Beteiligten hilfreich und sogar nachhaltig. Gerade spezifische Programme inkludieren ja als eigenständige Bausteine oder in dafür vorgesehenen Übungen häufig die notwendige Förderung der empathischen Fähigkeiten.

Welchen genaueren Einfluss die im EPaN-Programm zu fördernden Empathie-Komponenten im Prozess der sozialen Interaktion haben, wird in einer eigenständigen Studie genauer erläutert (vgl. Hirn et al., 2018), soll aber im nächsten Schritt kurz aufgezeigt werden.

2 Theoretische Hintergründe des EPaN-Programms

Soziale Kompetenzen lassen sich in Anlehnung an Döpfner (1989) sowie Hinsch und Pfungsten (2015) als verfügbare aktionale, kognitive und emotionale Verhaltensweisen beschreiben. In jedem Schritt der sozialen Interaktion sind kognitive Faktoren und Emotionen wesentliche Bestandteile (Crick & Dodge, 1994; Döpfner, 1989). Für die Erfassung situationsabhängiger und veränderbarer Fähigkeiten und Fertigkeiten der sozialen Kompetenz bei Kindern und Jugendlichen wurde das erweiterte und integrierte Arbeitsmodell von Thomas, Jänsch und Niedermaier (2006) verwendet. Die Teilprozesse wurden aus verschiedenen Ansätzen sozialer Informationsverarbeitung gewonnen (Crick & Dodge, 1994; Döpfner, 1989; Hinsch & Pfungsten, 2015) und in der Abfolge von einzelnen Phasen sequenziell vereinfacht umschrieben (Abbildung 1).

Abbildung 1 beschreibt folgende zehn Schritte der sozialen Informationsverarbeitung von Thomas und Kollegen (2006):

- 1 Referenzpunkt ist die selektive *Wahrnehmung* und deren Grad der Differenziertheit aller relevanten sozialen Hinweisreize einer Person.
- 2 Auf die Wahrnehmung schließt sich die *Interpretation der Hinweiszeichen* an, in der man Interaktionspartnern Absichten, Motive und Gefühle zuschreibt.
- 3 Der Einschätzung folgt eine *Zielbestimmung*.
- 4 Daraufhin entsteht eine Entwicklung von qualitativ guten *Handlungsalternativen*.
- 5 Danach kommt es zu einer Phase, in der mehrere *Folgen antizipiert* werden.

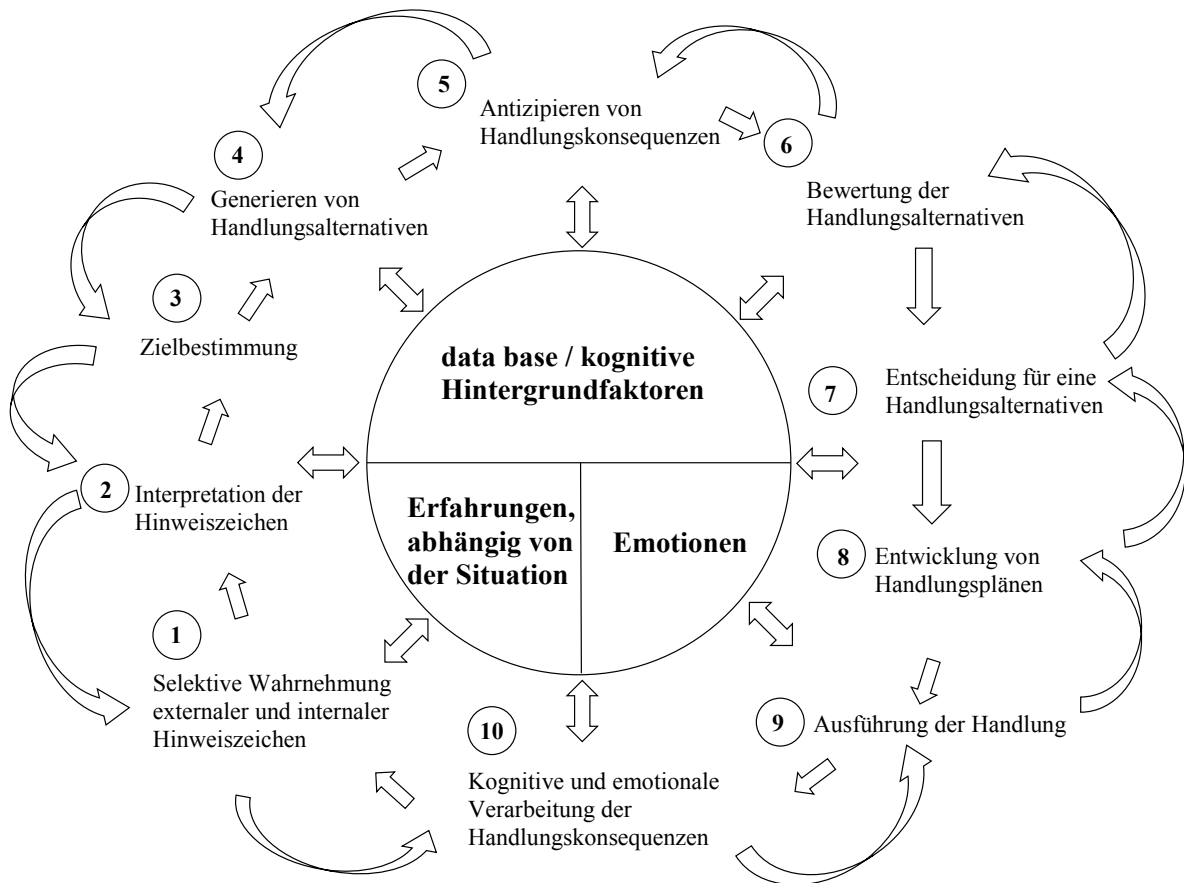


Abbildung 1: Integriertes Arbeitsmodell sozialer Informationsverarbeitung von Thomas und Kollegen (2006, S. 184)

- 6 Der nächste Schritt besteht in der Bewertung der Handlungsalternativen hinsichtlich der *Ergebnis- und Kompetenzerwartung*.
- 7 Sodann wird die Entscheidung für eine *Handlungsalternative* festgelegt.
- 8 Ein konkreter *Handlungsplan* entsteht.
- 9 In der *Ausführung der Handlung* ergibt sich letztendlich ein Abgleich eigener passender Fähigkeiten.
- 10 Die *Verarbeitung der Handlung* vollendet den Kreislauf.

Aus dieser Modellvorstellung leiteten sich aus den statistischen Bemühungen vier notwendige soziale Kompetenzmaße bei Kindern und Jugendlichen ab, nämlich die *Handlungsbewertung*, die *Folgenantizipation*, die *Zielerreichung* und die *Kompetenzerwartung*. Die sozialen Kompetenzmaße sind integrale Bestandteile in jedem Schritt der sozialen Interaktion.

Kognitive Faktoren bilden im erweiterten und integrierten Arbeitsmodell von Thomas und Kollegen (2006) zusammen mit den Einflüssen emotionaler Prozesskomponenten (Adolphs, & Damasio, 2000; Lerner & Arsenio, 2000) die Basis für menschliche Empathie, deren Hauptkomponenten vorwiegend in Prozessmodellen zu finden sind (Decety & Jackson,

2004, 2006; Baron-Cohen, 2009; Shamay-Tsoory, 2009). Aus dem Verständnis verschiedener Ansätze heraus lassen sich für das Konstrukt der Empathie drei veränderbare Kernkomponenten ableiten (Decety & Jackson, 2004; Decety & Lamm, 2006; Decety & Moriguchi, 2007):

- 1 Die *Emotionserkennung*: Sie ist die Fähigkeit, zwischen eigenen und fremden Emotionen durch die Erkennung emotionaler Gesichtsstimuli, die Sprache und behaviorale Emotionsäußerungen zu unterscheiden.
- 2 Die *emotionale Perspektivenübernahme*: Sie ist die Fähigkeit, unabhängig vom subjektiven Zugang die Sichtweise anderer zu übernehmen.
- 3 Das *affektive Nacherleben*: Dieses wiederum ist die Fähigkeit, die emotionalen Zustände anderer zu teilen. Dem Beobachter wird die Simulation des Gefühls und nicht die eigene Emotion bewusst.

Die Ausbildung der *Emotionserkennung* ist eine bedeutsame Voraussetzung für die beiden weiteren Komponenten, nämlich der emotionalen Perspektivenübernahme und des affektiven Nacherlebens. Es wird davon

ausgegangen, dass Kinder erst im Alter von etwa zwei- einhalb bis drei Jahren beginnen, bestimmte Grundemo- tionen in den Gesichtern ihrer Bezugspersonen abzu- lesen lernen. Freude und Wut werden leichter erkannt, Angst, Trauer und Ekel zu erkennen, fällt schwieriger.

Die Entwicklung der *emotionalen Perspektiven- übernahme* geschieht erst nach der Herausbildung der affektiven Komponente und der Emotionserken- nung. Das scheint auch verständlich, denn die Unter- scheidung zwischen Selbst und Anderen nimmt ab dem zweiten Lebensjahr fortschreitend zu. Mit der Ausbildung der emotionalen Perspektivenübernahme reift beim Menschen automatisch auch zunehmend die Emotionsregulation, weil die eigenen Gedanken und Gefühle denen anderer Personen gegenübergestellt werden können.

Die gewonnenen sozialen Kompetenzmaße wurden in einem nächsten Schritt mit den Komponenten der Empathie in sehr aufwändigen statistischen Verfahren miteinander in Beziehung gesetzt. Dabei zeigen sich im Groben die in Abbildung 2 dargestellten Zusam- menhänge.

Die erhobenen Empathie-Komponenten weisen, wenn man sie gesondert betrachtet, positive Zusammenhän- ge auf, sind also abhängige dynamische Komponenten.

Die sozialen Kompetenzmaße *Handlungsbewertung*, *Folgentantizipation* und *Kompetenzerwartung* wer- den von der kognitiven Komponente *Emotionserken- nung* beeinflusst. Dabei zeigt sich sowohl ein direk- ter Einfluss der *Emotionserkennung* auf die *Hand- lungsbewertung* als auch ein indirekter Einfluss der *Emotionserkennung* über die *Kompetenzerwartung* als

Selbsteinschätzungsmaß auf die *Handlungsbewertung* als Leistungsmaß.

Die *emotionale Perspektivenübernahme* als kog- nitive Komponente der Empathie hat direkte positi- ve Auswirkungen auf alle vier erhobenen Maße für soziale Kompetenz. Hier ergeben sich auch zwei in- direkte Beeinflussungsmuster. Zum einen wirkt *die emotionale Perspektivenübernahme* indirekt über die *Handlungsbewertung* auf die *Zielerreichung* ein. Zum anderen zeichnen sich indirekte Einflüsse über die *Kompetenzerwartung* auf die *Handlungsbewertung* als Leistungsmaß ab.

Das *affektive Nacherleben* als affektive Kompo- nente der Empathie ergibt einen direkten Einfluss auf das soziale Kompetenzmaß *Zielerreichung* und die *Kompetenzerwartung* als Selbsteinschätzungsmaß. Dabei hat das *affektive Nacherleben* wiederum einen indirekten Zugang von der *Kompetenzerwartung* als Selbsteinschätzungsmaß auf die *Handlungsbewertung* als Leistungsmaß.

Wenn mehrere Handlungsalternativen geboten wer- den, entscheidet sich eine Person für diejenige, von der sie annimmt, sie umsetzen zu können (*Kompeten- zerwartung*). Statistisch ergibt sich zudem zwischen den Komponenten *Handlungsbewertung* und *Kompe- tenzerwartung* ein positiver Zusammenhang. Die ge- wählte Handlung wird bewertet (*Handlungsbewer- tung*), und die (in)adäquaten Folgen der gewählten Handlung werden antizipiert (*Folgentantizipation*). Die *Folgentantizipation* beeinflusst wiederum positiv die *Handlungsbewertung* und die *Kompetenzerwar- tung*. Nach der *Folgentantizipation* wird eingeschätzt, ob die Handlungsalternative für das persönliche Ziel

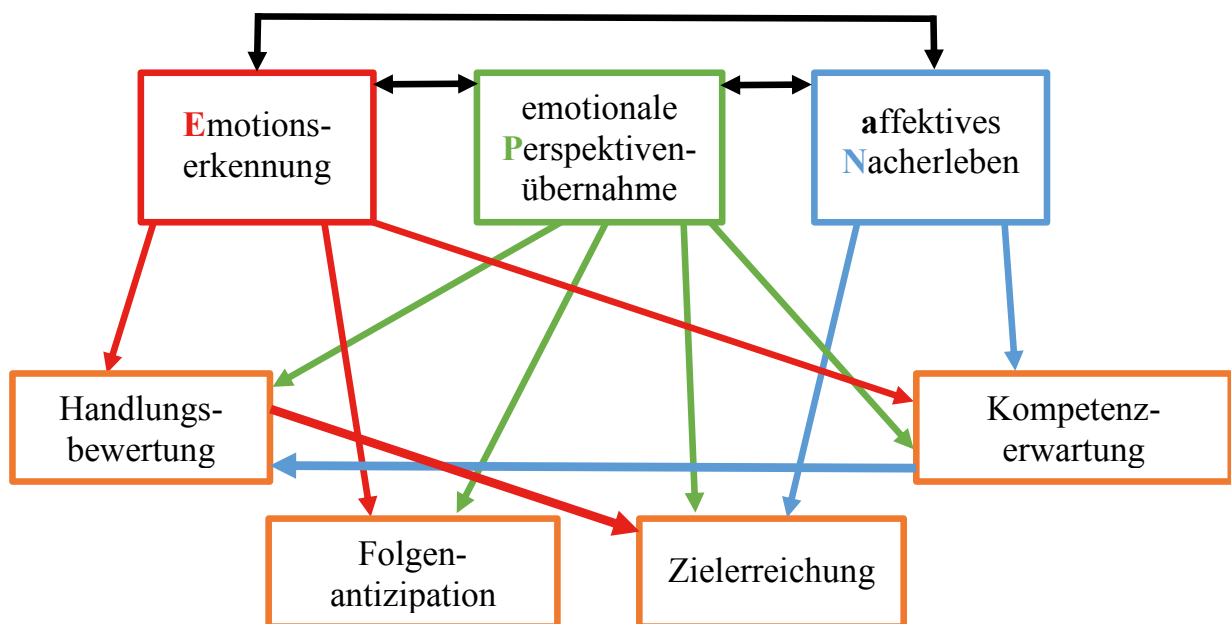


Abbildung 2: Einflüsse zwischen den erhobenen Komponenten der Empathie und den Maßen für soziale Kompetenz (orange umrandet) (Hirn, Thomas, & Zoelch, 2018, S. 402).

angemessen (Erreichung) oder unangemessen (Ablehnung) erscheint. Diese Einschätzung wird zudem davon bestimmt, ob das Ziel erreicht werden kann oder nicht (*Zielerreichung*). Die Zielerreichung beeinflusst nun für sich die drei Komponenten *Handlungsbewertung*, *Kompetenzerwartung* und *Folgenantizipation* wechselseitig.

Diese Ergebnisse legen letztendlich die Absicht nahe, die inhaltlichen Fördermaßnahmen des **EPaN**-Programms schwerpunktmäßig auf die in Wechselwirkung stehenden Komponenten der Empathie aufzubauen, da sie sowohl direkte als auch indirekte Einflüsse auf die in Beziehung stehenden Maße der sozialen Kompetenz aufzeigen.

3 Der Aufbau des Programms

Das Trainingsprogramm **EPaN** möchte für Kinder und Jugendliche günstige Entwicklungsbedingungen in der sozialen Interaktion mit anderen fördern. Als eigenständiges Programm oder vorgeschaltete Maßnahme zu sozialen Kompetenztrainings kann das Programm primärpräventiv wirken. Unter Berücksichtigung alters- und entwicklungsabhängiger Fähigkeiten und Lernvoraussetzungen ist das **EPaN**-Programm in drei Toolboxes aufgebaut:

- 1 **E**motionen erkennen,
- 2 **P**erspektiven einnehmen und
- 3 (affektives) **N**ach-Erleben.

Die Verwendung der Anfangsbuchstaben der Toolboxes in ihrer Anordnung ergab das Akronym **EPaN**. Das fakultative Einführungsmodul bietet einen Einstieg in die Thematik und kann zusätzlich bei unbekanntem Gruppen eine gemeinsame Motivationsgrundlage schaffen. Die Wahl der Toolboxes gestaltet sich flexibel in der Reihenfolge ihrer Bearbeitung. Empfehlenswert ist jedoch der Beginn mit *Toolbox 1*, weil Teilbereiche aus *Toolbox 2* und *Toolbox 3* auf Vorwissen der ersten Toolbox zurückgreifen. Jede Toolbox untergliedert sich in ein individuumszentriertes Modul (*Self*) als auch in ein Modul auf der Ebene anderer (*Others*) (Decety & Lamm, 2006; Stevens, 1975). Jeder Modulbereich wiederum soll in seinem oftmals wiederholenden, aber durchaus unterschiedlichen Übungen, den Aufbau und die Stärkung trainierbarer empathischer Teilfähigkeiten fördern. Die Inhalte der einzelnen Toolboxes stellen sich wie folgt dar:

Toolbox 1: Emotionen erkennen: Das *Modul 1: Meine Gefühle und deine Gefühle* fördert mit einer Meditationsübung in *Spaziergang am Strand* die bewusster Wahrnehmung innerer Gefühle, innerer Gedanken und körperlicher Empfindungen. Die eher zeichnerischen Aufgaben *Zwei Seiten meiner Gefühlswelt*

zielen auf die Differenzierungsfähigkeiten zwischen angenehmen und unangenehmen Gefühlen sowie auf die Gefühlswelt anderer ab, d. h. diese Gefühle wahrzunehmen und letztendlich auch zu unterscheiden. „*Nein*“ und „*Ja*“ bahnt über wichtige Körperübungen eine Sensibilisierung und ein Bewusstsein auf vor-sprachlich paralinguale Aspekte an. Die Überlegung für *Short Message* stammen aus der Positiven Psychologie der Gründerväter Martin Seligman und Mihály Csikszentmihalyi, die ihre Aufmerksamkeit mit Hilfe positiver Eigenschaftszuschreibungen in der Gruppe, die Wahrnehmung auf eigene Stärken, als auch auf die Stärkung der individuellen Persönlichkeit lenken (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Das *Modul 2: Andere Gefühle erkennen* betont mit der Übung *Bandleader* die bewusster Wahrnehmung der Mimik und schult die Differenzierung von Körperwahrnehmungen im gemeinsamen Bewegungsspiel. Daran knüpft die Gruppenübung *Bildtelefon* an, mithilfe bedeutsamer Signale im Mund- und Augenbereich das Exaktere zu erkennen und Emotionsausdrücke zu benennen. Das pantomimische Spiel *Auf der Bühne* erprobt handlungsorientiert, in Kleingruppen oder im Plenum, das Emotionsverständnis durch den gesamtkörperlichen Ausdruck stimmlos darzustellen. *Gesten der Verabschiedung* übt ein Verhalten einer bevorstehenden Trennung voneinander in unterschiedlicher Weise ein.

Toolbox 2: Perspektiven einnehmen: Das *Modul 1: Meine Sichtweise und deine Sichtweise* trainiert in *Magic Box* einen bewussteren Ausdruck von Gefühlen und Körperhaltungen über die Darstellung imaginärer Dinge. Anschließend folgt die Satzergänzungsübung *Verstehst du mich?* mit Legekarten, um die Perspektive des anderen besser einnehmen zu können, die sich von der eigenen Sichtweise häufig unterscheidet, jedoch auch, um die eigene Sichtweise aus der Perspektive des anderen zu verstehen. Darauf folgend wird mit einer Körperübung *Statuen formen* das Modul fortgesetzt. Dieses Tun baut eine differenzierte Wahrnehmung und Einnahme von Perspektiven auf. Den Schluss des Moduls bildet die Konversationsübung *Talk about*, die neben der angemessenen Darlegung eigener Sichtweisen auch verstärkt die Aufmerksamkeit mittels eines Gesprächs hin auf die unmittelbaren Bedürfnisse des anderen lenken soll.

Das *Modul 2: Andere Sichtweisen einnehmen* beginnt mit der Übung *Matched Face*, die darauf abzielt, sich in die Sichtweise der Darsteller in der jeweiligen Abbildung hineinzuversetzen, dazu noch entscheidende Gedanken und Gefühle zu eruieren. Die *False-Belief-Aufgabe* soll über eine Szenendarstellung und Texterschließung das Verständnis vielschichtiger Sachverhalte zunehmend ausbilden. Die Überzeugungen von verschiedenen Personen im Sinne von *False-Belief-Aufgaben* zweiter Ordnung übt *Rollen verstehen* verstärkt ein. Die Übung (*Postkarten-Grüße*)

entspringt wiederum den Gedanken der Positiven Psychologie.

Toolbox 3: affektives Nach-Erleben: Das *Modul 1: Mein Erleben und dein Erleben* geht in Übung *Eine Wanderung mit vollem Gepäck* auf die bewusste Wahrnehmung und Lenkung der Konzentration auf innere Gefühle und Gedanken ein, gleichzeitig soll die Übung das Individuum von eigenen schädlichen Gefühlen und Situationen abgrenzen. Die Bewegungsübung *Spiegel oder Schatten* fokussiert darauf, die Bewegungen des anderen bewusst nachzuerleben und ein gemeinsames Nachfühlen von Körperbewegungen zu stärken. Das intensive Nachspüren bewusst verformter gegensätzlicher Gefühle sind Ziele in der Übung *Gefühlspole*. Die Bewegungsübung *Gefühlspole in Bewegung* fördert in zunehmendem Maße ein gezielteres Erleben eigener und von anderen gesetzten Gefühlspolaritäten.

Das *Modul 2: Anderes Erleben fühlen* beginnt mit einer kollektiven Gestaltungsarbeit *Bild in Bewegung*.

Die Teilnehmer erlernen hierbei den gegenwärtigen Zustand des Fühlens künstlerisch auszudrücken und die Erweiterungen eigener Bildinhalte durch fremde Ergänzungen auf dem eigenen Kunstwerk zu akzeptieren. Im Anschluss geht die Bewegungsübung *Was fühlt die Person?* mehr und mehr auf die spontane Imitation von Gefühlszuständen durch die Vorgabe kurzer Sätze sowie die Beobachtung von Haltung, Bewegung und des Gesichts eines anderen ein. Die Übung *Wachsfiguren* stärkt in einer Körperübung die Ziele, sich in eine Situation einzufühlen und diese angemessen nachzubilden, aber auch fremde mentale Zustände mit der gewählten Darstellung zu vergleichen. Die Übung *Im Vertrauenskreis* soll dem Teilnehmer das Gefühl einer sicheren Situation bieten und zugleich ein Erlebnis von Vertrauen geben (vgl. Abram & Hirzel, 2010). Die Tabelle 1 stellt einen Überblick von der Einführungssequenz bis zur Abschlussveranstaltung dar.

Tabelle 1: Überblick über das EPaN-Programm

Einführungsveranstaltung	
Präsentation: Stell dir vor ...	
Kartenmaterial: Stell dir vor ...	
Programmübersicht	
Gruppenregeln und Feedbackregeln	
Toolbox 1: Emotionen erkennen	
Modul 1: Meine Gefühle und deine Gefühle	Teil A: Spaziergang am Strand
	Teil B: Zwei Seiten meiner Gefühlswelt
	Teil C: „Nein“ und „Ja“
	Teil D: Short Message
Modul 2: Andere Gefühle erkennen	Teil A: Bandleader
	Teil B: Bildtelefon
	Teil C: Auf der Bühne
	Teil D: Gesten der Verabschiedung
Toolbox 2: Perspektiven übernehmen	
Modul 1: Meine Sichtweise und deine Sichtweise	Teil A: Magic Box
	Teil B: Verstehst du mich?
	Teil C: Statuen formen
	Teil D: Talk about
Modul 2: Andere Sichtweisen einnehmen	Teil A: Matched Face
	Teil B: False-Belief-Aufgabe
	Teil C: Rollen verstehen
	Teil D: (Postkarten-)Grüße

Toolbox 3: affektives Nach-Erleben	
Modul 1: Mein Erleben und dein Erleben	Teil A: Eine Wanderung mit vollem Gepäck
	Teil B: Spiegel oder Schatten
	Teil C: Gefühlspole
	Teil D: Gefühlspole in Bewegung
Modul 2: Anderes Erleben fühlen	Teil A: Bild in Bewegung
	Teil B: Was fühlt die Person?
	Teil C: Wachsfiguren
	Teil D: Im Vertrauenskreis
Abschlussveranstaltung und Urkunde	

4 Die Wirksamkeit des EPaN-Programms

Entwicklung des Programms: Die Entwicklung des Trainingsprogramms EPaN erfolgte in mehreren Schritten. Während der Konzeptionsarbeiten wurden die Übungen im schulischen Kontext in mehreren Klassen erprobt, modifiziert oder verworfen bis hin zur endgültigen Fassung. Wertvolles Schülerfeedback wurde dabei eingeholt. Die Erprobung im Feld war deswegen gewinnbringend, da schlussendlich bei den Teilnehmern auf die Erstellung unnötiger Arbeitsblätter zur Aufrechterhaltung der Motivation und Freude verzichtet und somit der Fokus auf einen verstärkt handlungsorientierten Charakter gelegt werden konnte.

Das Programm selbst wurde in einer aufwändigen Wirksamkeitsstudie auf seine Effekte hin überprüft. Bei Hirn und Kollegen (2020) wird ausführlicher über die Evaluationsstudie und ihre Ergebnisse berichtet.

Stichprobe und Studiendesign: In neun Schulklassen ländlicher und städtischer bayerischer Mittelschulen wurden insgesamt 123 Kinder und Jugendliche einbezogen, davon waren 86 männlich (ca. 70 %) und 37 weiblich (ca. 30 %) im Durchschnittsalter von 13,1 Jahren. Das Programm wurde von Regellehrkräften, Jugendsozialarbeitern und Schulpsychologen durchgeführt, die sich freiwillig und ohne Bezahlung als Versuchsleiter zur Verfügung stellten. Die Betreuung der Durchführenden erfolgte telefonisch, vor Ort oder über Social Media.

Bei sämtlichen teilnehmenden Schülerinnen und Schülern wurden die Eltern über das Programm im Vorfeld informiert und deren aktive Einverständniserklärung eingeholt. Der Prätest fand zwei Wochen vor der Maßnahme im Februar statt. Der Posttest wurde zwei Wochen nach der Maßnahme im Mai festgelegt. Während der Vor- und Nachuntersuchung achtete geschultes Personal darauf, dass die Teilnehmer sich nicht in ihrem Antwortverhalten gegenseitig beeinflussen konnten. Tabelle 2 zeigt einen Überblick zur Untersuchungsdurchführung.

Tabelle 2: Überblick zur Untersuchungsdurchführung

Messzeitpunkt		Interventionsgruppen N = 72	Kontrollgruppen N = 51
T 1 (Februar)	Prätest	○	○
Toolbox 1 (Februar/März)		X	
Toolbox 2 (März/April)		X	
Toolbox 3 (April/Mai)		X	
T 2 (Mai) Posttest		○	○

Anmerkung: ○ = Einsatz der Fragebögen
X = Durchführung einer Intervention