



Erasmus + VET Strategic Partnership

**IENE 8 –**

Empowerment von Migranten- und Flüchtlingsfamilien in ihren elterlichen Kompetenzen

**Bite sized Lerneinheit no. 1.5.**

## **SELBST-MITGEFÜHL**

**AUTHORS:**

PARASKEVI APOSTOLARA, VENETIA VELONAKI and ATHENA KALOKAIRINO

NATIONAL AND KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS, GREECE

SEPTEMBER 2019



National and Kapodistrian  
University of Athens



*This project has been funded with support from the European Commission.  
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*

## INHALT

Selbst-Mitgefühl – für Eltern und Berater .....	3
Lernziele.....	3
Selbst-Mitgefühl .....	3
Wichtige Punkte .....	6
Aktivität.....	6
Reflektion eines der Bitesized Werkzeuge.....	7
Selbst Test.....	7
Quellen.....	8

In dieser Lerneinheit geht es um die Bedeutung des Selbst-Mitgefühls ebenso für Eltern und Kinder, wie für die Menschen, welche die die geflüchteten Familien beraten und begleiten.

### LERNZIELE

1. Eine Definition zum Begriff des Selbst-Mitgefühls
2. Beschreibung von Komponenten des Selbst-Mitgefühls
3. Die Wichtigkeit des Selbst-Mitgefühls zu verstehen und den Einfluss auf die Elternschaft zu erkennen
4. Die Identifizierung und Nutzung der Ressourcen, die den Eltern zur Verfügung stehen, um das Selbst-Mitgefühl und das Selbstwertgefühl zu erhöhen.

### SELBST-MITGEFÜHL

**Selbstmitgefühl umfasst eine grundlegend positive und fürsorgliche Haltung uns selbst gegenüber.**

Diese Haltung besteht dabei im Bewusstsein dessen, dass jedem Menschen Fehler unterlaufen und Individuen immer mit ihren Unzulänglichkeiten umgehen müssen. Das psychische Wohlbefinden und Selbst-Mitgefühl gilt als miteinander verbunden.

Nach Kristin Neff umfasst Selbst-Mitgefühl folgende drei grundlegende Komponenten:

1. **Selbstfreundlichkeit**, was bedeutet, dass wir uns mit Ermutigung, Sympathie, Geduld und Sanftmut behandeln.
2. Die **Anerkennung unserer Menschlichkeit** oder - mit anderen Worten - der Tatsache, dass wir als Menschen immer auf eine Weise fehlerhafte und unvollkommene Wesen sind.
3. **Achtsamkeit**, als Fähigkeit, unsere emotionale Erfahrung im Bewusstsein auszugleichen.

## **Selbst-Mitgefühl ist für beide Partner wichtig, sowohl für die Eltern, als auch für die Kinder.**

Elternschaft bedeutet, sich den ganzen Tag und die ganze Nacht um einen anderen Menschen zu kümmern. Diese permanente Aufgabe ist sehr fordernd, verständlicherweise sind also auch Eltern für Burnout anfällig. Selbstmitgefühl kann hier als Schutzfaktor wirken, da es positiv mit dem Wohlbefinden und der Motivation zur Selbstfürsorge verbunden ist und zur Verringerung des Stresses in den Elternrollen führen kann. Darüber hinaus zeigt sich, dass Personen mit eingeschränktem Selbstmitgefühl häufiger psychischen Probleme oder Drogenmissbrauchsprobleme aufweisen. Ein Grund mehr, diese Kompetenzen zu stärken.

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl wurden im Zusammenhang mit ‚Achtsamer Elternschaft‘ festgestellt. Das gesteigerte emotionale Bewusstsein solch achtsamer Eltern und das größere Verständnis für die eigene und kindliche Menschlichkeit, beeinflussen vermutlich die Emotionen und Gedanken in Bezug auf ihre Kinder. Diese Eltern stehen der Unvollkommenheit ihrer Kinder offen gegenüber. Sie handeln bewusster in den Interaktionen, anstatt automatisch auf das Verhalten der Kinder zu reagieren. Eltern, die mehr Selbstmitgefühl zeigen, wirken sicherer in ihrem Elternverhalten und ihren Kompetenzen. Dabei zeigen sie sowohl weniger autoritäre, als auch weniger permissive Erziehungsstile. Das Umfeld, in dem Kinder aufwachsen und die Einstellungen und Verhaltensweisen der Eltern beeinflussen die Art und Weise, wie Kinder sich im Erwachsenenalter selbst behandeln. Eltern im Selbstmitgefühl zu stärken, ist somit eine Möglichkeit, durch die Kinder Strategien von ihren Eltern lernen können. Wenn Eltern gut mit sich selbst umgehen, unterstützt dies die Kinder dabei positive Selbstbilder zu entwickeln.

### **Eltern im Selbst-Mitgefühl unterstützen**

Die Eltern könnten durch Ressourcen und Übungen ermutigt werden. Eine Möglichkeit ist die Vorstellung, sie würden andere Eltern unterstützen. Die Frage „Was würden Sie anderen raten?“, hilft dabei. Ebenfalls wirksam sind Strategien wie: „Erinnere Dich, dass Du nicht alleine bist. Wer ist noch da?“ und „Verwöhne dich mit Dingen, die dir guttun“. Bekannt ist, dass der Zugang zu solchen Ressourcen auch stillenden Müttern hilft selbstbewusster, gelassener und zufriedener zu sein.

Das Verhalten der Eltern gegenüber ihren Kindern hat einen großen Einfluss auf das Selbstbild, das Kinder für sich selbst entwickeln. Somit ist es wichtig, dass Eltern ermutigt werden, ihre Kinder zu unterstützen.

## Sie können:

- Kindern helfen, die eigenen Gefühle und Reaktionen wahrzunehmen und Worte als Ausdruck zu finden. Dies geht, indem Eltern mit den Kindern mitfühlen und Worte für die Gefühle geben: "Es hört sich an, als wärst Du wütend." - "Hat dich das traurig gemacht?" - "Das hört sich schwer an!" - "In der Tat war das nicht fair!"
- Kindern helfen zu verstehen, dass diese Erfahrungen universell sind, indem sie und Ausdrücke verwenden, wie: "Es ist normal, traurig oder sogar wütend zu sein, wenn Du nicht bekommst, was Du willst." - "Es ist menschlich, manchmal eifersüchtig zu sein."
- Kindern durch ihre Gegenwart helfen sich besser zu fühlen. Hilfreich ist es, wenn sie das Kind anlächeln und/oder es umarmen. Darüber hinaus können Eltern die Kinder unterstützen vorausschauend zu planen und dabei zunehmend geduldiger zu werden.
- Bewusst zum Verhalten des Kindes Position beziehen, ohne das Kind mit dem (negativ bewerteten) Verhalten gleich zu setzen.
- Klären, wie zukünftige Handlungen und Verhaltensweisen sein sollen, anstatt zu bestrafen, was geschehen ist.

## Selbst-Mitgefühl bei Einwanderern

Untersuchungen zu Unterschieden beim Selbstmitgefühl lassen darauf schließen, dass Selbstmitgefühl von Menschen, mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen, sehr verschieden wahrgenommen und bewertet wird. Bei der Betreuung und Begleitung von Menschen muss darum auch berücksichtigt werden, mit welcher Wahrscheinlichkeit Unterschiede in Bezug auf seine Definition, Bedeutung und Prävalenz auftreten können.

Eines der Ziele des IENE-8-Projekts ist es, Angehörige der Gesundheitsberufe auf die Bedeutung des Selbstmitgefühls und des Selbstwertes aufmerksam zu machen, Diese Fachkräfte können Migranten- und Flüchtlingseltern ermutigen, sich selbst darin wahrzunehmen, um wiederum Kinder auf diese Weise durch die Erziehung und als Vorbild zu unterstützen.

## WICHTIGE PUNKTE

1. Selbstmitgefühl ist eine positive und fürsorgliche Haltung uns selbst gegenüber, eben auch angesichts von menschlichen Fehlern.
2. Es beinhaltet drei Hauptkomponenten: Selbstfreundlichkeit, Menschlichkeit, Achtsamkeit.
3. Ein positiver Zusammenhang mit dem Wohlbefinden und dem Selbstwert gilt als belegt.. Ebenso konnte eine Minderung des Stresses in der Elternrolle festgestellt werden.
4. Selbstmitgefühl ist eine Möglichkeit, sich selbst liebevoll und gut zu behandeln. Da es viele Strategien umfasst, können die Kinder von ihren Eltern solche lernen, die zur Familie und der eigenen Kultur passen.
5. Selbstmitgefühl kann von Menschen mit unterschiedlichem kulturellem Hintergrund unterschiedlich wahrgenommen und bewertet werden.

## AKTIVITÄT

**Welche der Aussagen hilft einem Kind, sein Selbstmitgefühl zu entwickeln?**

1. „Es war Dein Fehler“
2. „Es klingt, als bist Du sehr wütend.“
3. „Du solltest Dich schämen, so eifersüchtig auf Deine Freunde zu sein.“
4. „In der Tat, das war nicht fair.“
5. „Ich mag mich, wie ich bin.“
6. „Ich schäme mich für Dich.“

## REFLEKTION EINES DER BITESIZED WERKZEUGE

Bitte schreiben Sie Ihre Gedanken zu einem der vorgestellten Punkte auf:

## SELBST TEST

Ein Mädchen mit Zuwanderungsgeschichte kommt weinend von der Schule. Sie wurde beim Vorlesen durch ihre Klassenkameraden beleidigt und ausgelacht, weil sie noch nicht so gut liest, wie die anderen Kinder der Klasse.

Wie können Eltern sie mitfühlend unterstützen, mehr Selbstwert zu entwickeln?

## QUELLEN

- Birkett M.(2014). Self-compassion and empathy across cultures: Comparison of young adults in China and the United States .International Journal of Research Studies in Psychology,( 3 ): 25-34
- Bluth K, Blanton, PW. (2014). Mindfulness and Self-Compassion: Exploring Pathways to Adolescent Emotional Well-Being. Journal of child and family studies. 23(7), 1298–1309. doi:10.1007/s10826-013-9830-2
- Gouveia M, Carona C, Canavarro MC. et al. (2016).Self-Compassion and Dispositional Mindfulness Are Associated with Parenting Styles and Parenting Stress: the Mediating Role of Mindful ParentingMindfulness 7: 700. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0507-y>
- Hall JL. (2015). An Examination into the Relationship between Self-Compassion and Parenting Styles. Undergraduate Honors Theses. Paper 283. <https://dc.etsu.edu/honors/283>
- Neff K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself .Self and Identity. 2: 85–101
- Nixon R (2011). 5 Ways to Foster Self-Compassion in Your Child. Human Nature,available at<https://www.livescience.com/14144-parenting-tips-compassion-esteem.html>
- Seleni Institute . The Newest Parenting Skill: Self-Compassion, available at <https://www.seleni.org/advice-support/2018/3/21/the-newest-parenting-skill-self-compassion>
- Zessin U, Dickhäuser O, Garbade S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. Appl Psychol Health Well Being. 7(3):340-64. doi: 10.1111/aphw.12051. Epub 2015 Aug 26.

Antworten Quiz

Richtig sind 2,4,5

Antwortmöglichkeit Selbst Test

Eltern sollten so handeln, dass sich ihr Kind besser fühlt, indem sie es beispielsweise umarmen und anlächeln. Die Ansprache soll Verständnis, Mitgefühl und Sanftmut ausdrücken. Das Verhalten der Eltern gegenüber ihren Kindern hat Auswirkungen auf das innere Modell, das Kinder für sich selbst entwickeln. Sowohl Kinder als auch Eltern sollten dabei unterstützt werden zu verstehen, dass wir alle als Menschen Fehler machen und niemand perfekt sein kann.