

Mi 23.11	Wissen zum Zmittag: empathisch in sich hineinhören	  
Mi 07.12	Märlihuus mit gefühlvollen Kindergeschichten	 
Mi 14.12	Wissen zum Zmittag: empathisch lieben	  
Fr 16.12	Workshop gegen Hate Speech	 
Mi 18.01	Märlihuus mit gefühlvollen Kindergeschichten	 
Di 24.01	Wissen zum Zmittag: empathisch arbeiten	  
Mi 25.01	Metta Meditation für mehr Mitgefühl	 
Mi 15.02	Märlihuus mit gefühlvollen Kindergeschichten	 
Do 16.02	Wissen zum Zmittag: empathisch Kinder begleiten	  
Fr 17.02	Tavolare: mit (Erfahrungs-)Expert:innen	 
Fr 24.02	Workshop gegen Hate Speech	 
Di 07.03	Workshop gegen Hate Speech	 
Mi 15.03	Märlihuus mit gefühlvollen Kindergeschichten	 
Mo 20.03	Metta Meditation für mehr Mitgefühl	 
Mi 29.03	Wissen zum Zmittag: empathisch zuhören	  
Di 04.04	Workshop gegen Hate Speech	 
Mi 26.04	Märlihuus mit gefühlvollen Kindergeschichten	 
Fr 12.05	Metta Meditation für mehr Mitgefühl	 

-  Anmeldung erforderlich
Tickets online erhältlich
-  Veranstaltung für Kinder
-  Anmeldung erwünscht
-  Veranstaltung für Schulklassen
-  Ohne Konsumationspflicht
Das Zmittag darf selber mitgebracht werden
-  Eintritt frei
-  Essen inklusive

Weitere Infos zu den Veranstaltungen und Anmeldung:
www.begh.ch/empathie

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, 3011 Bern, www.begh.ch

Bärner Märlihuus mit gefühlvollen Kindergeschichten

Gefühle sind eine abstrakte Sache – ausser sie sind verpackt in Geschichten. Kinder zwischen fünf und zehn Jahren tauchen gemeinsam mit Märchenfiguren und Fabelwesen ein in wunderliche Fantasie- und Gefühlswelten. Ihre Begleitpersonen können in dieser Zeit in Ruhe die Ausstellung besuchen.

Mi 7. Dezember / Mi 18. Januar / Mi 15. Februar /
Mi 15. März / Mi 26. April, jeweils 14 – 15.30 Uhr

In Kooperation mit dem
Anzeiger Region Bern und
Prisca Saxer

Metta Meditation für mehr Mitgefühl

Wie können wir uns selbst und unserer Welt mit einer wohlwollenden Haltung begegnen? Diese Frage steht im Zentrum dieser buddhistischen Praxis, die auch als Meditation der liebenden Güte bekannt ist.

In einem ersten Schritt versuchen die Teilnehmer:innen, Gefühle von Liebe und Wärme für sich selbst und dann für ihnen nahestehende Personen aufzubauen. Die innere Reise führt immer weiter über den eigenen Teller- rand hinaus, hin zu Menschen, die man nicht kennt oder nicht mag.

Vorkenntnisse sind nicht nötig. Bequeme Kleidung ist von Vorteil, es stehen vor Ort keine Umkleidekabinen zur Verfügung.

Mi 25. Januar / Mo 20. März / Fr 12. Mai, jeweils 8 – 9 Uhr

Tavolare: mit (Erfahrungs-)Expert:innen

Einige haben Empathie wissenschaftlich erforscht, andere wenden sie in ihrem Alltag immer wieder bewusst an: Bei Tavolare laden wir zu einem Vier-Gänge-Menu und zu Gesprächen mit (Erfahrungs-)Expert:innen in Sachen Empathie. Eine Neurologin berichtet, was in unserem Gehirn passiert,

wenn das Gegenüber in eine Zitrone beisst, eine Gefängnissozialarbeiterin, ein Pokerspieler, eine Türsteherin und verschiedene weitere Gäste erzählen von Situationen, die die eigene Empathiefähigkeit herausfordern. Im Zentrum stehen die Begegnung und der Dialog – beim gemeinsamen Essen.

Eintritt: CHF 40.– / 55.– / 70.–
Fr 17. Februar, 19 – circa 21.30 Uhr

Workshop gegen Hate Speech

Hate Speech begegnet uns an den unterschiedlichsten Orten – auf dem Pausenplatz, in den Sozialen Medien oder auf Newsportalen. Die verbalen Angriffe richten sich gegen Personen oder Gruppen aufgrund bestimmter Attribute wie Hautfarbe, Herkunft, Geschlecht, sexuelle Orientierung, Weltanschauung oder Religion. Dabei ist Hate Speech nicht immer einfach zu erkennen. Anhand von Videointerviews, praktischen Beispielen und Übungen lernen Schulklassen, was Hate Speech ist und warum Hate Speech verletzt. Der Workshop richtet sich an Schulklassen von der 1. Klasse bis Mittelstufe.

Eintritt pro Schulklasse: CHF 180.–
Fr 16. Dezember / Fr 24. Februar /
Di 7. März / Di 4. April, jeweils 9 – 12 Uhr

In Kooperation mit
baba academy

Workshop zu Empathie kombiniert mit Ausstellungsbesuch

Schulklassen und Lehrpersonen bieten unsere Vermittler:innen einen Workshop an mit Inputs, spielerischen Aktivitäten und einem integrierten Besuch der Ausstellung «A Mile in My Shoes». Dieser richtet sich an Schul- klassen der Sekundarstufen I und II.

Eintritt pro Schulklasse: CHF 80.–
Weitere Informationen und Anmeldung: begh.ch/empathie/schulklassen



11.11.22 – 14.5.23

EMPATHIE

Einladung zum
Perspektivenwechsel



haus

Berner Generationen

Kinder sollen sich in ihre Geschwister einfühlen, Manager:innen in ihr Team und Politiker:innen in das ganze Volk: Die Forderung nach mehr Empathie hat sich in all unseren Lebensbereichen breit gemacht. Die Fähigkeit zu fühlen, was andere Menschen fühlen, und sie dadurch besser zu verstehen, gilt als zentral für unsere Beziehungen und das gesellschaftliche Zusammenleben, insbesondere auch zwischen den Generationen.

Gleichzeitig leben wir in einem Zeitalter der Individualisierung und Selbstoptimierung. Und die populären Versuche, gesünder, gelassener und glücklicher zu werden, richten die Empathie vor allem auf das Selbst. Wie gelingt der Balanceakt zwischen dem Blick nach innen und der Anteilnahme nach aussen? Wie weit ist Empathie lernbar? Und wo liegen die (persönlichen) Grenzen der Empathie?

Das Berner Generationenhaus lädt mit einer Ausstellung und einem vielfältigen Veranstaltungsprogramm ein zum Perspektivenwechsel und zum Erkunden der eigenen Empathiefähigkeit.

Das Berner Generationenhaus ist ein einzigartiger Ort der Begegnung und des Dialogs. Mit seinem Angebot will es den gesellschaftlichen Zusammenhalt und die Beziehungen zwischen den Generationen stärken. Es richtet den Fokus auf Themen, die Generationen bewegen, und lädt mit Ausstellungen und Veranstaltungen zum Austausch ein.

Empathy Museum präsentiert:

A Mile in My Shoes

Ausstellung

11.11.22 – 14.5.23

Eine Sammlung von Schuhen und Geschichten laden dazu ein, die Perspektive zu wechseln: «A Mile in My Shoes» ist ein interaktives Schuhgeschäft, in dem die Besucher:innen in die Schuhe eines anderen Menschen schlüpfen – im wörtlichen Sinne – und während eines Spaziergangs per Kopfhörer der Geschichte der Schuhbesitzer:innen lauschen.

Wie fühlt es sich an, im falschen Körper geboren zu sein? Unter Existenzängsten zu leiden? Oder wenn in der Pubertät die Gefühle verrückt spielen? Was macht ein unerfüllter Kinderwunsch mit einer Beziehung? Und wie verändert eine Reise den Blick auf die Heimat? Oder die Arbeit auf dem Friedhof die Beziehung zum Tod? Die Geschichten stammen aus Bern und der ganzen Welt und werden in Schweizerdeutsch, Deutsch, Französisch und Englisch erzählt.

Montag bis Freitag, 9 – 18 Uhr

Samstag 9 – 17 Uhr

Sonntag geschlossen

Eintritt: CHF 5.– / 10.– / 15.–

Die Ausstellung «A Mile in My Shoes» entstand in Kooperation mit «Empathy Museum», einem Projekt der Londoner Künstlerin Clare Patey, das seit 2015 erforscht, wie unsere persönlichen Beziehungen durch Empathie gestärkt werden können.

Empathy Museum

Wissen zum Zmittag: empathisch in sich hinein hören



Mit der Aussicht auf mehr Achtsamkeit im Alltag wird heute vom Ferien-Retreat bis zur Bodylotion beinahe alles verkauft. Dabei rückt manchmal in den Hintergrund, was damit ursprünglich gemeint war: Die volle Aufmerksamkeit für den jeweiligen Moment zu entwickeln und die empathische Begegnung mit sich selbst. Wie gelingt der Balanceakt zwischen dem Blick nach innen und der Anteilnahme nach aussen? Und wie kann Achtsamkeit für mehr Lebensqualität sorgen?

Mi 23. November, 12.15 – 13.15 Uhr

Wissen zum Zmittag: empathisch lieben



Menschen verlieben sich in Menschen, die ihnen ähnlich sind. Darauf bauen jedenfalls die Algorithmen der Dating-Plattformen. Unabhängig davon, ob sich Partner:innen von ihren Gemeinsamkeiten oder von ihren Gegensätzen angezogen fühlen, gelingt es empathischen Menschen leichter, Gemeinsamkeiten auszumachen und auch in schwierigen Zeiten die Verbindung aufrechtzuerhalten. Doch wie machen sie das? Was können Paare aus der Phase des Verliebtseins für Krisenzeiten mitnehmen? Und kann Empathie in einer Liebesbeziehung auch missbraucht werden?

Mi 14. Dezember, 12.15 – 13.15 Uhr

Wissen zum Zmittag: empathisch arbeiten



In vielen Berufsfeldern werden neben den fachlichen Kompetenzen die sogenannten Soft Skills, zu denen auch Empathie zählt, immer wichtiger. Mitarbeiter:innen, die sich gut in andere Menschen hineinversetzen können, haben ein Verständnis für die Bedürfnisse ihrer Kund:innen und

Teamkolleg:innen und tragen damit zu einem guten Arbeitsklima und zu einer guten Teamleistung bei. Doch was bedeutet eigentlich Empathie im Arbeitskontext? Wie weit ist Mitgefühl angebracht und wo braucht es Distanz? Und wie gelingt empathisches Arbeiten auch mit unangenehmen Kund:innen, mit schwer fühlbaren Mitarbeiter:innen oder nervigen Teamkolleg:innen?

Di 24. Januar, 12.15 – 13.15 Uhr

Wissen zum Zmittag: empathisch Kinder begleiten



Viele Eltern möchten ihren Kindern auf Augenhöhe begegnen und sie beim Grosswerden empathisch begleiten. Bindungsorientierte Ansätze setzen auf ein Verhältnis zwischen dem Kind und seinen Bezugspersonen, das auf einer liebevollen und sicheren Beziehung beruht. Doch wie gelingt eine empathische Begleitung von Kindern in einem hektischen Familienalltag? Funktioniert diese auch bei Kleinkindern und Teenagern? Und wie sortieren Familien sinnvoll die Gefühle aller Mitglieder?

Do 16. Februar, 12.15 – 13.15 Uhr

Wissen zum Zmittag: empathisch zuhören



Gehört und ernst genommen werden möchten die meisten Menschen, gute Zuhörer:innen sein ebenfalls. Doch in Sitzungen mit Vorgesetzten, im Familienalltag, bei Konflikten unter Freund:innen oder am Stammtisch mit Andersdenker:innen geraten Sprechzeiten durcheinander, Atem- und Denkpausen gehen verloren und eine Parole jagt die nächste. Wie gelingt es, dem Gegenüber zuzuhören, ohne bereits an einer Antwort herumzustudieren? Wie finden auch leise Menschen Gehör? Und wie kann selbst bei Meinungsverschiedenheiten ein empathisches Gespräch stattfinden?

Mi 29. März, 12.15 – 13.15 Uhr