

Jes Bertelsen Steen Hildebrandt Helle Jensen Michael Stubberup

JESPER JUUL PETER HØEG

MITEINANDER

Wie Empathie Kinder stark macht



Leseprobe aus: Juul, Høeg, Miteinander, Wie Empathie Kinder stark macht, ISBN 978-3-407-85942-6

© 2012 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-85942-6>

EINS

WAS IST EMPATHIE?

»Je besser unser Kontakt zu uns selbst ist, desto tiefer
kann unser Verständnis für andere sein.«

Ein paar Worte vorab

Menschen darin unterstützen, den Kontakt zu sich selbst und den Kontakt zu anderen zu verbessern – das ist das Anliegen dieses Buches.

Wir sechs Autoren trafen uns 2007 zum ersten Mal, alle aus den unterschiedlichsten Fachgebieten, aber mit dem gemeinsamen Interesse, die Lebensumstände näher zu betrachten, unter denen Kinder heutzutage aufwachsen, in einer Welt schneller Veränderungen und eines dramatischen Werteverfalls. Dabei sind wir uns sicher, dass uns große Umbrüche noch bevorstehen – aber auch, dass wir schon mittendrin sind! Also haben wir uns zusammengesetzt, um Antworten auf die Fragen zu finden, die uns besonders am Herzen liegen: Was können wir Erwachsenen für die Kinder tun? Was ist dabei das Wichtigste und Wertvollste?

Seitdem haben wir uns regelmäßig getroffen. Zusätzlich zu unserem Dialog haben wir zwei Konferenzen organisiert, eine 2007 in Århus und eine 2009 in Kopenhagen. Wir haben Schulversuche in unseren Grundschulen angeregt und sie 2008 in dem Film *Die 9. Intelligenz – die Intelligenz des Herzens* dokumentiert.¹ Außerdem haben wir uns auch öffentlich mit dem Thema auseinandergesetzt, Beiträge für eine Sonderausgabe der Zeitschrift *Kognition og pædagogik* geschrieben und begonnen, mit der Pädagogischen Universität von

Dänemark zusammenzuarbeiten, deren zentrale Aufgabe es ist, an ausgewählten Grundschulen neue Unterrichtsinhalte auszuprobieren. Parallel dazu haben wir eine Reihe von Fortbildungen für Lehrer und Erzieher angeboten.

In diesem Buch ziehen wir die theoretischen und praktischen Schlüsse, wie sie sich aus dieser jahrelangen Zusammenarbeit für uns ergeben haben. Hauptsächlich geht es darum, dass wir den Kindern von heute nach unserer Auffassung dabei helfen müssen, dass sie *in sich selbst ruhen*, dass sie *ihre eigene Ruhe finden*.

Was bedeutet, in seinem eigenen Wesenskern zu ruhen, sich seiner selbst auch gefühlsmäßig sicher zu sein. Nur wer sicher in sich ruht, nur wer vom eigenen Gefühl her auf das bezogen ist, was ganz im Inneren einen selbst ausmacht, ist in der Lage, zu anderen Menschen einen tiefer gehenden Kontakt zu entwickeln und sich in einer Welt zurechtzufinden, die komplex ist, die sich ständig verändert und in der die Suche nach Rollenmodellen immer schwerer wird.

Empathie oder Mitgefühl ist eine Form, in der sich das »In-sich-selbst-Ruhen« im Miteinander mit anderen Menschen ausdrückt. Dabei wird jeder Mensch mit der Anlage dazu geboren, empathiefähig zu sein und in sich selbst zu ruhen. Und diese Anlage kann man entwickeln und vertiefen.

Die ersten beiden Teile des Buches beschäftigen sich zunächst mit dem, was Empathie ist und ausmacht, und der dritte Teil und der Anhang handeln davon, wie man sie üben, also gewissermaßen trainieren und ausbauen kann.

Wir haben drei Gruppen von Lesern vor Augen: In erster Linie richten sich die folgenden Seiten natürlich an jeden, der ernsthaft daran interessiert ist, den Kontakt zu sich und anderen zu verbessern. »Ernsthaft interessiert« bedeutet,

dass man bereit sein sollte, die Arbeit in Kauf zu nehmen, die eine solche Vertiefung erfordert.

In zweiter Linie richtet sich das Buch an die Teilnehmer der Kurse über Empathie, die in Dänemark unter der Regie unseres Vereins »Die Lebenskompetenz von Kindern« stattfinden.² Eigentlich jedoch wenden wir uns mit diesem Buch *an die Kinder*. Nicht direkt, denn es wendet sich von der Sprache, in der es verfasst ist, natürlich an Erwachsene. Aber das, was hinter unserem Konzept steht, beschäftigt sich vor allem mit der Lebenssituation der Kinder, und alle Übungen wurden in erster Linie für Kinder entwickelt.

Dabei hoffen und wünschen wir uns, dass sich die Erwachsenen die Übungen aneignen und sie dann den Kindern beibringen, wenn sie sich mit ihnen vertraut gemacht und sie wirklich verstanden haben.

Uns ist wichtig, hinzuzufügen, dass sich Verständnis und Vertrautheit aber nicht einfach wie von selbst einstellen. Man darf nicht erwarten, sein Empathievermögen nur durch das Lesen eines Buches zu vertiefen. Das funktioniert weder mit diesem noch mit einem anderen Buch, und natürlich kann man sein Wissen auch nicht allein auf der Grundlage einer Lektüre weitergeben.

Empathie ist kein Sachverhalt, der sich ausschließlich schriftlich vermitteln lässt. Empathie bedeutet Freundlichkeit, Einfühlungsvermögen und Verständnis im Alltag und zeigt sich in der Qualität, der Tiefe und Intensität des zwischenmenschlichen Kontaktes. Das lässt sich in der Schule am besten in einem lebendigen Unterricht vermitteln, wenn sich die Lehrerin oder der Lehrer vorher intensiv und ausgiebig mit seiner Fähigkeit auseinandergesetzt hat, in Kontakt

zu anderen zu treten, und diese Beziehung dann auch in seinem eigenen Verhalten umsetzen kann.

Unser Buch kann für den Leser eine Quelle der Inspiration sein und allein auf diese Weise einen wertvollen Beitrag leisten. Wer jedoch mehr als diese Anregung bekommen will, sollte weiterführende Kurse besuchen. Für die Leser, die sich für unsere Arbeit interessieren, haben wir am Ende des Buches einen kurzen Abschnitt über unseren Verein »Die Lebenskompetenz von Kindern« und seine Entstehungsgeschichte angehängt. Dort findet man alle Informationen, wie man sich mit uns – auch in Deutschland – in Verbindung setzen kann.

Unser Buch ist in vier Teile gegliedert. Der erste Teil befasst sich mit der Empathie als Fundament des zwischenmenschlichen Kontakts. Das Wesen und die Grundlagen der Empathie stehen hier im Mittelpunkt. Je besser unser Kontakt zu uns selbst ist, umso tiefer kann unser Verständnis für andere sein. Und das kann man üben.

Ein solches Training läuft aber nicht darauf hinaus, dass wir uns *neue* Fähigkeiten aneignen müssen – so überraschend das auf den ersten Blick auch klingen mag. Es soll uns vielmehr darauf aufmerksam machen, was für Fähigkeiten wir von Natur aus bereits mitbringen. Wir nennen es »*Die fünf natürlichen Kompetenzen*«, angeborene Talente oder Begabungen, die zudem eng mit dem Gefühl von Lebensfreude verbunden sind.

Zwei Kapitel erläutern, dass die Übungseinheiten, die wir vorschlagen, weder Therapie noch Selbstentfaltung sein wollen – wovor wir im Übrigen großen Respekt haben. Beides hat in unserer Gesellschaft seinen Ort als Form der

inneren Arbeit. Allerdings ist diese Form innerer Arbeit für Kinder nur selten von Bedeutung, und darum ist es uns wichtig, sie von den Übungen abzugrenzen, die wir hier vorschlagen.

Der zweite Teil über Empathie und Tragfähigkeit handelt davon, wie wichtig es ist, auch als Gruppe Empathie zu entwickeln. Die globalen Krisen haben ihre Ursachen in einer Krise des *Miteinander*, einer Krise des gegenseitigen Verständnisses auf internationaler Ebene. Und wir sind fest davon überzeugt, dass eine Lösung nicht zuletzt darin liegt, das Miteinander, also die zwischenmenschlichen Kontakte und Beziehungen, zu verbessern.

Das, was eine Gesellschaft gleichsam trägt, erfordert nämlich nicht nur ein äußerliches, stoffliches Gleichgewicht der Ökosysteme, sondern in gleichem Maße auch ein persönliches Gleichgewicht. Ein persönliches Gleichgewicht, dem eine uns selbst tragende innere Haltung entspricht, die den Raubbau an unserem Selbst verhindert.

Ausgehend von einer globalen Perspektive wollen wir in zwei Kapiteln die Aufmerksamkeit auf die Familie und das Grundschulsystem richten, auf die großen Schwierigkeiten, aber auch Möglichkeiten, die sich dort im Augenblick auftun. Da wir in Dänemark arbeiten, beziehen wir uns vorwiegend auf dänische Verhältnisse, doch sind unsere Beobachtungen sowohl zur Familien- als auch zur Schulsituation durchaus auf die deutschsprachigen Länder zu übertragen.

Die Schlussfolgerung aus diesen Kapiteln ist – wie schon gesagt –, dass Kinder und Erwachsene gleichermaßen mehr als alles andere Unterstützung darin benötigen, ihr Vermögen, in sich zu ruhen, zu stärken.

Und das kann man üben.

Wie man das genau tut – davon handelt der dritte Teil unseres Buches. Hier stellen wir in verschiedenen Kapiteln erste Übungskonzepte und unsere Überlegungen dazu vor, die helfen sollen, die bereits angesprochenen *natürlichen fünf Kompetenzen* zu entwickeln. In einem gesonderten Anhang folgen dann viele beispielhafte *Übungen mit Kindern*, die sich an den fünf natürlichen Kompetenzen orientieren, und wie man sie den Kindern gegenüber erläutert. Schließlich schildern wir, welche Möglichkeiten sich mit dieser Pädagogik für unterschiedliche Aktivitäten in freier Natur eröffnen.

Wie schon gesagt, richtet sich unser Buch, auch in der Art, wie es geschrieben ist, an die Erwachsenen. Aber eigentlich haben wir es doch für Kinder geschrieben. Und zwar in zweierlei Hinsicht. Zum einen glauben wir auf der Grundlage vieler Erfahrungen, die wir bereits dazu gesammelt haben, dass man Kindern auf ihrem Weg in die Welt der Erwachsenen besser helfen kann, als es heutzutage oft geschieht. Zum anderen wendet sich unser Buch auch an das *innere Kind* in uns. Jeder Erwachsene, der darauf hinarbeitet, seine Selbstsicherheit zu stärken und sein Gespür für die Mitmenschen zu vertiefen, wird auch – und zwar immer – einen Kontakt zu jener spontan überschäumend zum Ausdruck kommenden und unmittelbaren Freude herstellen, die ein Kind ausdrücken kann und die wir alle auch einmal genauso empfunden haben. Diese Freude können wir wieder zum Leben erwecken, nicht indem wir uns einfach wieder in unsere Kindheit zurückbegeben, sondern indem wir unsere Möglichkeiten – in unserem Körper und in unserem durch Erfahrung gewachsenen Bewusstsein – nutzen, um das Kind in uns wiederzuentdecken.

Wir möchten uns bei all denen bedanken, die bei der Entstehung dieses Buches geholfen haben: Hannah Jacobsen und Bjørn Winther haben wesentliche Teile der Kurse übernommen, die wir vom Verein »Die Lebenskompetenz von Kindern« angeboten haben. Außerdem haben sie zum Inhalt des Übungsteils beigetragen und des Abschnitts »Kinder, Nähe und Natur«. Renée Toft Simonsen, Katinka Götsche, Anders Laugesen und Matias Ignatius haben uns mit ihren Beiträgen in Wort und Schrift im Rahmen unserer Arbeit sehr inspiriert. Wir danken außerdem Henriette Due und Birgitte Prahm dafür, dass sie einige der Übungen kindgerecht für die Grundschule in Worte gefasst haben, verfügen doch beide über eine jahrelange praktische Erfahrung mit der Anwendung solcher Übungen an Schulen.

Zum Schluss noch eine persönliche Anmerkung: Wir Autoren verfügen alle über fachliche Kenntnisse zu den verschiedenen Aspekten des Lebens und Wesens von Kindern und der Umstände, in denen sie aufwachsen. Und wir alle sind auch Eltern. Selbstverständlich sind wir alles andere als perfekt, weder im Umgang mit Kindern noch mit anderen Erwachsenen. Wir sind im Gegenteil der Ansicht, dass wir die gleichen Fehler begangen haben und begehen wie alle anderen. Was uns zusammengeführt hat, ist der Wunsch, aus diesen Fehlern zu lernen, damit sich ihre Anzahl vielleicht verringert und sie einfach seltener vorkommen.

KINDER, NÄHE UND NATUR

Wenn Kinder sich in der Natur aufhalten, werden das Gefühl von Nähe und Präsenz und ihre Empfindungen spontan aktiviert. Erlebnisse wie der Kontrast zwischen warm und kalt, zwischen feucht und trocken, wie es sich anfühlt, wirklich hungrig oder wirklich durstig zu sein, schärfen das körperliche Empfinden. Mithilfe der Erwachsenen kann das gemeinsame Erleben solcher Kontraste den Kontakt mit dem Kind vertiefen, das gegenseitige Vertrauen stärken sowie das Zusammengehörigkeitsgefühl und den Lebensmut.

Wir haben mit den Kindern oft unter freiem Himmel oder in einfachen Biwaks übernachtet, um sie erleben zu lassen, wie es sich anfühlt, direkt auf dem Boden zu schlafen, wie die Dunkelheit ihren Sinnesapparat spontan schärft durch die Gerüche, die Geräusche in der Nacht, durch das Bewusstsein, von Tieren und Insekten umgeben zu sein. Nach solchen Nächten sind am nächsten Morgen alle – auch wer nicht besonders viel geschlafen hatte – erholt aufgewacht, denn das Leben draußen sorgt einfach dafür, dass es einem sowohl körperlich wie auch psychisch gut geht.

In unserer Arbeit mit den Kindern legen wir viel Gewicht auf genau diese Fähigkeit, Nähe und Präsenz zu empfinden. Teils dadurch, dass wir mit den Kindern über so etwas Grundlegendes und Einfaches wie die Elemente sprechen,

indem wir sie darauf aufmerksam machen, wie sehr man eine Form von offener und ungerichteter Wahrnehmung genießen kann, teils durch die Übungen und Spiele, die wir in Gang setzen, um ihnen Ruhe auch außerhalb von umrissenen Projekten zu verschaffen.

Einige der wichtigsten Themen oder Leitlinien für unterschiedliche Aktivitäten in freier Natur mit Kindern könnten sein:

Der Kontrast zwischen außen und innen

Der Kontrast, mal draußen, mal drinnen zu sein, setzt Energie frei. Zwischen draußen und der Wohnung, zwischen Aktivitäten und Ruhe zu wechseln wird mit wachen Sinnen belohnt. In unserer Kultur und auch in der Art und Weise, wie wir mit unseren Kindern zusammen sind, werden Stillsitzen und geistige Konzentration bevorzugt. Natürlich entwickeln sich dadurch bei den Kindern bestimmte Seiten, aber andere verkümmern. An die frische Luft zu kommen und Platz zu haben spricht beim Kind auf jeden Fall die Seiten an, die sonst zu kurz kommen. Das sorgfältige Organisieren und behutsame Steuern der Bewegung von drinnen nach draußen weckt wie von selbst die überschüssige Energie, die wir bei fast allen Kindern vorfinden. Und gleichzeitig freut man sich, wenn man draußen ist, später wieder ins Warme und Geschützte zu kommen.

Diese Übergänge können Pädagogen, Lehrer – und Eltern – wahrnehmen, wenn sie Kinder auf Ausflügen oder in Zeltlagern oder bei Klassenreisen beobachten, welche Freude sie dabei empfinden, endlich losgelassen und befreit

zu sein, und wie sie sich genauso freuen, wenn sie wieder zurück nach Hause kommen, in ihre Schulklasse oder den Kindergarten. Wenn sie das Glück der Kinder mitempfinden, rundherum um ein Lagerfeuer zu sitzen, versunken in den Geschmack einer über dem offenen Feuer zubereiteten Mahlzeit, wie die Kinder geradezu ehrfürchtig ganz tief in ihren Schlafsack kriechen.

Diese Form der Nähe und Präsenz lässt sich sowohl draußen wie drinnen trainieren, aber die Übergänge zwischen diesen beiden Zuständen bieten eine ganz besondere Gelegenheit dafür. Nach unserer Erfahrung hat das eigentliche Aufmerksamkeitstraining seinen besonderen Platz in diesem »shift« zwischen draußen und drinnen. In diesem Übergang liegt eine besondere, natürliche Hinwendung zu dem, was tief in einem ruht. Wenn man die Kinder auf einen solchen Übergang feinfühlig anspricht, sie behutsam darauf hinweist, direkt oder spielerisch, dann ist es auf einmal möglich, die äußere Welt und sich selbst ganz tief zu spüren, wie es häufig geschieht, wenn Kinder die Balance zwischen dem, was sich in ihrem eigenen Innern abspielt, und dem, was um sie herum geschieht, entdecken und spüren.

Übungen, die den Kontakt zu den Herzensgefühlen vertiefen, Atemübungen, körperliche Entspannungsübungen, Aufmerksamkeitstraining, alle diese Übungen, die die Kinder gerne mögen, die sie oft unmittelbar verstehen und ausführen können, finden statt in genau dieser Verbindung zwischen einem Draußen und Drinnen, wenn man sich in diesem Zwischenraum hin und her bewegt.