

Auszüge aus dem Buch „**MITEINANDER, wie Empathie Kinder stark macht**“, Jesper Juul, Peter HØEG, Jes Bertelsen, Stehen Hildebrandt, Helle Jensen, Michael Stubberup, Beltz, 2012



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

**EINS** – Was ist Empathie?

Von den natürlichen Kompetenzen (S 28-31)

Die Autoren stellten sich die Fragen, wie wir Menschen dazu kommen, in uns selbst zu ruhen, was es bedeutet, im eigenen Wesenskern zu ruhen, uns unserer selbst auch gefühlsmäßig sicher zu sein. Diese Sicherheit basiert auf einer Reihe angeborener Kompetenzen. Deshalb hilft man einem Kind, indem man es darin unterstützt, dass es nicht verliert, was es doch von Beginn an mitgebracht hat. Um wirklich in uns zu ruhen, sollten wir unsere Ganzheit spüren können, und dieses Bewusstsein auch bewahren. Diese Ganzheit sind fünf Bereiche: Körper, Atmung, Herz (die empathischen Gefühle), Kreativität und Bewusstsein. Mit dem harmonischen Zusammenspiel dieser Bereiche könnte man Mensch sein. Doch lebt fast niemand mit einem so tiefen und nuancierten Bewusstsein über diese Bereiche. Leider hat sich der Großteil der Erwachsenen in einem Teil ihrer Persönlichkeit verschanzt, und sie zwingen – aus diesem eingeeengten Blickwinkel heraus – die Kinder dazu, es ihnen nachzumachen.

Im Sportunterricht wird zwar das Bewusstsein für Körper und die Atmung geschult, das Herz und die Gefühle in der Gruppenarbeit, beim Lösen von Konflikten das Bewusstsein in den anderen Unterrichtsfächern und die Kreativität im Kunstunterricht, aber all dem fehlt eine Tiefe und Klarheit. Diese Erfahrungen folgen aber in den meisten Fällen dem Leistungsprinzip – z.B.

führen Sport und körperliche Anstrengung nicht automatisch zu einem tieferen Körperbewusstsein.

Den wenigsten von uns sind die Unterschiede zwischen Abgrenzung und Selbstbehauptung oder die Bereiche der Einfühlung und des „In-sich-selbst-Ruhens“ in unserem Gefühlsregister vertraut. Wir sind uns nicht bewusst, dass man Herzgefühle üben kann – häufig sogar mit großem Erfolg. In unserer Kultur existieren z.B. auch nur geringe Kenntnisse über die Bedeutung und den Nutzen von Pausen: Wie man auch kurze Momente für sich nutzen kann, wenn man sie sich bewusst macht, und wie wir dabei unseren Geist von der unablässigen Reizüberflutung reinigen können. Diese offenen Räume können einen beruhigenden, erneuernden und vitalisierenden Effekt auf uns haben.

Die wichtigste, aber nach wie vor nicht vollends genutzte Möglichkeit ist folgende: die Kinder – und auch die Erwachsenen – daran zu erinnern, *zu ihrem eigenen inneren Wesenskern vorzudringen, und zwar von mehreren Seiten gleichzeitig, das heißt: sich ganz bei sich selbst, als Ganzheit zu erfahren. Und sich an diese Ganzheit zu erinnern und sie im Kontakt mit anderen zu spüren.* Kleinkinder sind noch vollständig in ihrer Ganzheit versunken, ihr Erleben ist noch nicht gespalten. Mit dem Erlernen der Sprache lernt das Kind jedoch auch, dass sich die Welt vor ihm aufteilt, was die Stärke, aber auch der Preis der Sprache ist – sie spaltet und zergliedert. Parallel dazu ist es in der westlichen Welt so, dass zusätzlich zu dieser Spaltung, auch noch die mentalen Fähigkeiten favorisiert werden.

Es wäre aber sehr wichtig, das Kind darin zu bestärken, den Kontakt zu seiner angeborenen Fähigkeit, *ganz zu sein*, aufrechtzuerhalten. Wir alle haben einen Körper, den wir spüren können. Wir atmen. Jeder und jede von uns besitzt die Fähigkeit, andere Menschen zu mögen, und verfügt über ein angeborenes Bedürfnis nach Bindung und Verbundenheit. Wir wurden mit einer spontanen Kreativität geboren, die sich in einem unaufhörlichen Strom von Träumen, Sprache und Gedanken äußert. Und wir alle besitzen ein Bewusstsein mit der Fähigkeit zu Klarheit, Wachheit, Konzentration und Verständnis.

## Die Weisheit des Herzens (S 31-35)



Das Innere des Menschen wird als *Weisheit des Herzens* bezeichnet. Die Pfeile, die ins Innere des Pentagramms zeigen, symbolisieren den Prozess eines jeden Menschen, sich in sich zu vertiefen und den Kontakt mit sich selbst zu festigen. Die Pfeile, die aus der Mitte nach außen weisen, stehen für die kommunikative, empathische Bewegung in die Welt hinaus. Je besser wir uns kennen und spüren, umso tiefer, intensiver und präziser wird diese Bewegung. Wir können diese fünf Grundkompetenzen trainieren und gleichzeitig erwachsen sein – die erwachsenen Qualitäten und die des Kindes können parallel zueinander existieren, in *einem* Menschen, in *einer* Persönlichkeit.

Beides ist durchaus möglich: eine natürliche Disziplin; anhaltendes Konzentrationsvermögen und die Fähigkeit, zu fokussieren und sich in etwas zu vertiefen; physische und psychische Stärke zu zeigen und ein empathisches Verantwortungsgefühl zu entwickeln. *Gleichzeitig* kann man die Fähigkeit bewahren, sich und andere als Ganzes wahrzunehmen, anderen Menschen gegenüber offen zu sein und sich in einem tiefenentspannten Zustand zu befinden, wie er so oft ganz oder teilweise beim Heranwachsen verloren geht. Dies erfordert Übung.

Erwachsene können systematisch trainieren. Kinder haben daran meist kein Interesse, darum wird der fachbezogene Unterricht für Kinder zumeist spielerischer gestaltet. Einerseits haben Kinder keinen Spaß an systematischem Üben, andererseits haben sie es meistens auch gar nicht nötig.

*Vor einigen Jahren haben einige von uns über einen Zeitraum von mehreren Jahren hinweg eine Gruppe von zwölf Kindern mit unseren Übungen unterrichtet. Die Einheit umfasste 40 Stunden, was in etwa dem entspricht, was wir zurzeit in Zusammenarbeit mit der Pädagogischen Universität Dänemark an einigen Grundschulen probieren. Jahre nach Abschluss des Experiments haben wir die zwölf Kinder befragt. Jedes Einzelne von ihnen berichtete, dass es nach wie vor täglich eine oder mehrere Übungen aus dem Unterricht praktiziert. Für einige war das Finden der eigenen Mitte, das Zentrieren mithilfe der Atmung, elementar geworden, andere erinnerten sich täglich an die Übung, bei der sie ihre Aufmerksamkeit in die nach außen gewandten Herzgefühle lenkten. Und wiederum andere nahmen im Laufe des Tages immer wieder Kontakt zu der Offenheit und Klarheit ihres Bewusstseins auf.*

Selbstverständlich haben weder dieser Unterrichtsversuch noch die Befragung der Teilnehmer eine statistische oder objektive Relevanz und Gültigkeit. Aber für uns sind sie kleine Zeichen der Bestätigung unserer Überzeugung: Kinder befinden sich noch in der unmittelbaren Nähe ihrer biologischen und bewusstseinsmäßigen Grundlagen und können durch behutsame und spielerische Anleitung sich ihrer ursprünglichen Fähigkeit wieder bewusst werden. Und dann werden sie immer wieder das eine können, an das sie sich nur erinnern mussten: den Weg in ihren eigenen Wesenskern finden.

#### Sprache, Emotionen und das innere Fundament (S 36 – 40)

Unsere Sprachlichkeit und unsere Emotionen sind eng mit unserem Ich verbunden, also, mit den oberflächlichen Teilen unserer Persönlichkeit. Sprache ist unumgänglich, und wir benötigen sie, um mit anderen in Kontakt zu treten. Klammert man sich aber zu stark daran, dann bleibt man an der Oberfläche dessen, was einen ausmacht. Wollen wir nach einer starken Erregung wieder zur Ruhe kommen, dann schweigen wir – diese Pause hilft uns, unser Gleichgewicht wieder herzustellen. Sprache und Gedanken können uns an viele Orte führen, aber nicht in die Tiefe. Wenn die Sprache als Vermittlerin für einen tieferen zwischenmenschlichen Kontakt auftritt, entspringt dieser Kontakt meist aus einer größeren Tiefe als die sprudelnden Worte. Emotionen werden eher im Magen oder um den Solarplexus empfunden (wie z.B. Gefühle wie Wut, Stolz, Triumph, Neid...), wobei empathische Gefühle rund um die Herzregion entstehen und strahlen. Kinder entwickeln Gefühle gleichzeitig mit Sprache, und sie berühren vor allem die Gefühlsbereiche der Abgrenzung und des Verlangens. Wer aber ein tieferes Verständnis für sich selbst und andere Menschen entwickeln will, muss warten, bis sich das emotionale Chaos gelegt hat.

Empathische Gefühle wie Freude, Trauer, Mitgefühl, Vertrauen und Liebe fungieren als Brücke, Emotionen hingegen sind Filter – sie dienen einerseits als Schutz, können sich aber andererseits zu unkontrollierbaren Abwehrmechanismen entwickeln. Daraus wiederum erwächst das tiefe Gefühl von Einsamkeit, das uns modernen Menschen allen gemeinsam ist. Sprache und

Emotionen führen selten nach innen; allzu oft drehen sie sich im Kreis und verstärken die Gefühle, die wir haben. In diesem kleinen Buch geht es darum, wie wir dies überwinden können. Es kann passieren, dass für ein Kind oder einen Erwachsenen das Empfinden des inneren Wesenskerns so fremd ist, dass einige Zwischenschritte nötig sind, um zu ihm vorzudringen. Dieses „Vortraining“ kann selbstverständlich sprachlich vermittelt werden. Kinder und Erwachsene können lernen ihren Gefühlen Ausdruck zu verleihen, sie zu benennen und voneinander zu unterscheiden und so mit ihnen vertraut zu werden, was auch bedeutet für diese Gefühle Verantwortung zu übernehmen. Schritt für Schritt wird man dann in der Lage sein, sich in Stresssituationen auf das innere Fundament zu beziehen, das sich hinter der Sprache verbirgt. Je enger und tiefer der Kontakt eines Menschen zu seinem Inneren ist, desto mehr Authentizität kommt zum Vorschein. In unserem innersten Wesenskern gibt es weder Angst noch Furcht. Um die Übungseinheiten in diesem Buch durchführen zu können ist es wichtig, dass die/der Übende ein Bewusstsein dafür hat, dass und wie sie oder er sich von ihrer/seiner Umwelt unterscheidet, dass ein Unterschied zwischen ihrem/seinem Äußeren und Inneren besteht. Dieses Niveau hat ein Kind im Alter von etwa sieben Jahren erreicht. Das Kind oder der Erwachsene, dem es gelingt, in die Pausen zwischen den Wörtern und Gedanken zu lauschen, nimmt etwas wahr, das jenseits der Sprache liegt; das, was über die Sprache hinausgeht oder was sich hinter ihr verbirgt. Sprache ist teilweise ein Dämpfer, weil sie die Welt in Worte fasst und kategorisiert. Es geht darum, ein starkes, geschmeidiges und sprachbewusstes Ich zu entwickeln und gleichzeitig die Verbindung zu der Freiheit und Intensität nicht abbrechen zu lassen, die in den Pausen liegt. Es geht darum, das Beste aus beiden Welten zu bekommen.

**ZWEI** – Empathie: Was die Welt zusammenhält

„In naher Zukunft werden alle erkennen, dass die Empathie die härteste und wichtigste Währung von allen ist.“

Globale Betrachtungen (S 44 – 51)

Die Herausforderungen werden in den kommenden Jahren noch zunehmen: notwendige Veränderungen in der Gesellschaft, Verantwortung für die Lebensprozesse und für die Gemeinschaft zu tragen, gegenseitiges Unterstützen und ein respektvoller Umgang mit dem Leben.

Die globale Gesellschaft befindet sich in einer Aufbruchsstimmung, viele alte Denkmuster, Strukturen und Systeme sind auf Dauer nicht mehr halt- bzw. tragbar. Wie dieses Neue aussehen wird, mit welchen Begriffen und Modellen es beschrieben werden kann, das lässt sich noch nicht sagen. Wir haben uns in den letzten 50 Jahren (*Anm. Eva: meines Empfindens nach viel länger*) so verhalten, als seien wir die letzten Lebewesen auf dem Erdball. Die menschlichen

Eingriffe waren so gewaltig und rücksichtslos, dass wir einmal innehalten sollten um das Ausmaß dessen zu begreifen, was wir der Erde und damit UNS angetan haben. Der Raubbau an der Natur und am Menschen führt zu Leid. Unsere Kinder wachsen unter schlechten Bedingungen auf – jedes fünfte dänische Kind bleibt ohne Ausbildung, und auch in Deutschland zählt jedes fünfte Kind zu den Chancenlosen. Man vermutet, dass etwa 80% aller Krankheiten weltweit auf mangelnde Ressourcen oder persönliche Verhaltensweisen, also den Lebensstil, zurückzuführen sind. Fahren wir in diesem Ausmaß der Ausbeutung von Natur und Mensch fort, erwarten uns katastrophale Folgen. Zwar steigern wir die Wirtschaftskraft im Dezimalstellenbereich, scheitern aber dafür bei einer ganzen Reihe von Problemen, die für unsere Gesellschaft und auch für unsere Gesundheit einen hohen Stellenwert besitzen. Bis heute sind wir nicht in der Lage, für alle Kinder akzeptable Lebensbedingungen zu schaffen.

Wir sind heute gezwungen, über den Istzustand hinauszuschauen und neue Wege zu finden. Unser Wissen und die Wissenschaften sind dabei unentbehrlich, aber möglicherweise müssen sie in einem vollkommen anderen Kontext eingesetzt werden.

Zwei öffentliche Meinungen kursieren hinsichtlich der globalen Krise:

1. „Warum interessieren sich so viele für die Vergangenheit; die können wir doch sowieso nicht mehr ändern.“
2. „Es gibt keinen vernünftigen Grund, sich für die Zukunft zu interessieren. Sie kommt von ganz allein, und wir müssen uns nur den neuen Begebenheiten anpassen.“

Jedoch scheint ein konstruktiver Weg nur dann möglich zu sein, wenn wir sowohl unsere Vergangenheit miteinbeziehen, als uns auch für unsere Zukunft interessieren. Unser Verständnis und unsere Gefühle für das, was war, sind in hohem Maße mitverantwortlich dafür, wie wir in der Gesellschaft auftreten; in gleicher Weise bestimmen unsere Zukunftsvisionen, wie wir auftreten, was wir fühlen, denken, wie wir entscheiden und handeln. Wissen verpflichtet. Wir sollten mehr Weitblick erlangen! Wir können Probleme von heute nicht mit den Antworten von gestern lösen. Wir hören nicht auf das Feedback – wir hören unseren Kindern nicht zu, wir hören nicht auf die Impulse aus anderen Kulturen, sondern nur auf die, die uns unsere eigene Gesellschaft gibt, und wir hören nicht auf die vielen Menschen, die gerne viel mehr unternehmen und gestalten würden, als sie dürfen.

Umdenken bedeutet andere Wege zu gehen, unsere Gewohnheiten zu hinterfragen und gegebenenfalls abzulegen. Eine der größten Herausforderungen ist es, die Welt zu spüren – ihr nachzuspüren. Ein Mensch, ein Unternehmen, eine Schule, ein Kindergarten, eine Familie oder eine Gesellschaft sind Beispiele lebender Systeme, für die Feedbackmechanismen lebensnotwendig sind. Diese Mechanismen erfordern manchmal Bewegung, aber auch Pausen. Nach Aktivität und Dynamik folgen immer Entspannung und Regeneration. Ein lebendes System befindet sich mit seiner Umwelt stets im Wechsel zwischen Ruhe und Aktivität.

Mithilfe der Strategie, die wir in Form des Pentagramms (s.S. 3) veranschaulicht haben, kann man den Kontakt zu sich und zu anderen sicherstellen und dadurch diesen Austausch ermöglichen. Wir glauben, dass die Besinnung auf die regenerativen Methoden aller Organismen eine notwendige Voraussetzung ist, damit nicht noch mehr zerstört wird. Wir benötigen dringend die innere Einkehr, die Selbstbesinnung; jeder Einzelne muss sich mit seinen essenziellen, tragfähigen Seiten identifizieren und lernen, sich darin zu verankern. Solche Prozesse, wie Gegenwärtigkeit, Aufmerksamkeit, Kontaktfreude und Offenheit anderen Menschen und der Welt gegenüber, beginnen mit Individuen, mit uns selbst.

### Die innere und äußere Tragfähigkeit (S52 – 57)

Die Aufmerksamkeit auf das Innere zu richten wird für die/den Einzelnen der größte und wichtigste Schritt für die Zukunft sein; das bedeutet, dass wir lernen besser auf unsere inneren Signale und Mitteilungen zu hören. Die vergangenen 10-15 Jahre Hirn- und Bewusstseinsforschung haben verdeutlicht, dass wir weit mehr sind als biologische Maschinen. Einige Forschungsgebiete zeigen auf, dass unsere Psyche nicht nur im Kopf oder Gehirn anzusiedeln ist, sondern dass sie sich im gesamten physischen Organismus darstellt. Man fand weiters heraus, dass Erkenntnis und Wissen von sich selbst organisierenden Prozessen erarbeitet werden, und nicht auf ihre elektrochemischen Begleitphänomene reduziert werden können. Die Prozesse reichen weiter und verbinden so das Gehirn, Körper und die äußere Umgebung miteinander. Das Bewusstsein über die Welt entsteht im dynamischen Zusammenspiel zwischen sich selbst und den Mitmenschen. Das Herz spielt eine sehr konkrete Rolle, je nachdem, wie wir unsere Feedbackprozesse organisieren. So zum Beispiel für die Koordination zwischen der Wahrnehmung und den Reaktionen des Körpers, zwischen dem autonomen Nervensystem und dem limbischen System im Gehirn, das für die Gefühle zuständig ist.

Tragfähigkeit, Authentizität und Bedeutsamkeit in der äußeren, sichtbaren Welt entstehen aus der inneren Klarheit, zu wissen, was wichtig ist. Gefühle sind das Fundament für meine Träume, Intentionen, Wünsche, Entscheidungen und Handlungen.

In einer Welt in der Stress, Wettkampf, Gier, Druck, Depression, Angst u.v.m. präsent sind, nimmt die Entspannung einen immer wichtigeren Stellenwert ein. Dabei geht es nicht nur um Entspannung, sondern damit einhergehend um Vertiefung (Verankerung in unserem Wesenskern). Das gelingt, wenn man sich seiner natürlichen Kompetenzen bewusst ist und sich in ihnen übt: Bewusstsein, Herz, Körper, Atmung und die Kompetenz, sich Neuem zu öffnen, die Kreativität.

Der auf Entspannung und Vertiefung aufbauende Prozess des In-sich-selbst-Ruhens beginnt beim Individuum selbst, kann aber auch in einer Gruppe stattfinden. Wie wäre wohl die Stimmung im Parlament, wenn es ein paarmal am Tag im Saal ganz still würde und alle

Abgeordneten ihrem Körper, ihrem Bewusstsein und ihrem Herz nachspürten und einem geliebten Menschen einen Gedanken schickten? Was für einen Einfluss hätte das z.B. auf die Rechtsprechung? Was wäre wenn anstelle der politischen Sprechkultur, die durch Wut, Beleidigungen, Missachtung etc. geprägt ist, eine wertschätzende, herzvolle treten würde? Alle Veränderungen starten in unserem Inneren – und wir Menschen sind unserer inneren „Krise“ nicht ausgeliefert, wir haben eine Entscheidungsfreiheit, jeden Tag aufs Neue, ob wir glücklich sein wollen, oder weiter in Groll, Unzufriedenheit etc. leben. Wir selbst entscheiden über unser inneres Wachstum. Erfahrungen mit Kindern zeigen, dass sie eine besondere Offenheit und Bereitschaft zum Verständnis mitbringen. Sie müssen lediglich auf dieses Fundament aufmerksam gemacht und bei dem Prozess unterstützt werden, einen Kontakt dazu herzustellen.

### Kinder, Gesellschaft und Familie (S 58 – 63)

Die gemeinschaftlichen Werte haben sich in unserem Teil der Welt weitestgehend aufgelöst, und Familienleben, die Kindererziehung und die Pädagogik wurden im Laufe der Zeit immer mehr verwissenschaftlicht. Was die Lebensumstände unserer Kinder betrifft, fanden einige kleinere Umwälzungen statt. Wir haben uns z.B. darauf geeinigt, physische und psychische Gewalt in der Kindererziehung und Pädagogik im weitesten Sinne abzuschaffen. Kinder und Jugendliche können nun viel mehr Raum in Anspruch nehmen. Ihnen wurde das Recht zugesprochen, eigene Gefühle, Erlebnisse, Ansichten, Träume und Ziele zu haben. Gleichzeitig aber wurden sie gezwungen, bereits im Alter von einem Jahr in die Tagespflegeeinrichtungen zur Arbeit zu gehen. Durch das Fehlen von gemeinsamen Normen und Werten eröffnet sich Kindern und Erwachsenen eine große persönliche Freiheit, allerdings entstand auch das Bedürfnis, neue Orientierungs- und Anhaltspunkte zu finden, um Ziele zu formulieren und soziale und existenzielle Entscheidungen treffen zu können. Sehr wichtig ist in diesem Zusammenhang, dass wir uns mit unserer persönlichen Verantwortung uns selbst gegenüber und der Beziehung zu anderen bewusst werden. Eltern sind heute mehr denn je gefordert, ihren eigenen, persönlichen Weg zu finden, Eltern zu sein, da keine einheitlichen Normen bestehen, auf die sie sich beziehen können. Die Wissenschaft kann Anregungen geben, letztendlich sind die Eltern dann doch auf sich allein gestellt bzw. auf das Feedback ihrer Kinder und das der pädagogischen Institutionen angewiesen. Auch Lehrer und Erzieher sind auf sich allein gestellt. Weiters sind Kinder und Jugendliche bereits im Alter von 9 bis 10 Jahren dazu aufgefordert, über sich selbst so gut Bescheid zu wissen, dass sie sich einigermaßen sicher und unversehrt an den unzähligen erwachsenen, aber auch gleichaltrigen Meinungsmachern und Verführern vorbeimanövrieren können.

Kinder und Jugendliche werden in ihrem Verhalten heute von vielen als „verwöhnt“, „selbstgefällig“, „egozentrisch“, „ohne jedes Mitgefühl für andere“ etc. beschrieben, Erwachsene äußern ihre Sorge bezüglich der zunehmenden Oberflächlichkeit ihrer Kinder etc. Jedoch

übersehen sie dabei, dass es vor allem die Erwachsenen sind, die sich plastischen Schönheitsoperationen unterziehen, ihre Kinder als Anziehpuppen und Statussymbole benutzen, Sexualität von Liebe trennen und während eines Spaziergangs mit ihren Kindern ohne Pause mit dem Handy telefonieren. Die Kinder sollen anderen mit Respekt begegnen, auf die Kleinen und Schwachen Rücksicht nehmen – gleichzeitig misshandeln und verstoßen wir Flüchtlinge, Asylwerber, Arbeitslose, Kranke und Alte und sprechen dabei von einer „Priorisierung von Ressourcen“. Popstars und Sportikonen etc. sehen unsere Kinder tagtäglich in den Medien mit Berichten über Alkohol- und Drogenmissbrauche, Sexgeschichten, Spielsucht oder Dopingskandalen. Die Promis werden auf dem Weg in die „Entzugsklinik“ und auf dem Weg zurück ins Leben fotografiert und zeichnen das glamouröse Bild eines kriminellen und selbst-destruktiven Lebensstils. Zum Glück durchschaut aber der Großteil unserer Kinder und Jugendlichen die künstliche Welt der Medien, und sie erkennen sehr wohl, dass der Hip-Hop-Gangster in Wirklichkeit ein Familienvater mittleren Alters mit Frau, Kind und Altersvorsorge ist (*Anm. Eva: da bin ich mir nicht so sicher...*).

Weiters gibt es ja auch noch eine ganze Menge vernünftiger Menschen, die aufrichtig darum bemüht sind, Kindern basale Werte zu vermitteln, wie Empathie, Mitgefühl, Freundlichkeit, Rücksichtnahme, Freundschaft, Liebe und Respekt vor dem Leben in all seinen Formen – altmodisch formuliert: *Herzensbildung!*

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass viele der Kinder und Jugendlichen, die sich diese Fähigkeit bewahrt oder sogar ausgebaut haben, häufig deshalb dazu in der Lage waren, weil sie selbst einen großen Schmerz oder eine große Freude erlebt haben (Todesfall in der Familie/Freundeskreis, Begleitung eines Krankheitsverlaufs bei Vater, Mutter..., Geschwister die physisch oder psychisch gehandicapt waren...). Dass diese Kinder ihre *Herzensbildung* ausbauen oder nutzen können, hängt offensichtlich mit denen zusammen, die dem Kind nahestehen. Sie vertrauen darauf, dass es eben diese Fähigkeit hat, und sind selbst willens, ihm in seinem „flow“ zu folgen. Einer der wesentlichen Gedanken dieses Buches ist, dass man den Kindern konkret zeigen kann, wie man sich in zwischenmenschlicher Freundlichkeit übt und dabei feststellt, was man schon alles kann.

### Kinder und Schule: Empathie und ein gutes Lern- und Entwicklungsumfeld (S 64 – 68)

Längerfristig ist es wichtig, dass das Leben im Kindergarten und in den Schulklassen (ersten größeren Gemeinschaften außerhalb der Familie) von Freundlichkeit, Respekt und Nähe gekennzeichnet ist. Herausfordernde Kinder scheinen buchstäblich „außer sich“ zu sein (das Leben im Außen ist so herausfordernd, dass der Kontakt zu inneren Prozessen begrenzt ist). So zu leben ist auf Dauer destruktiv. Helle und Jesper fanden heraus, dass der wichtigste Schritt, diese Kinder aus diesem Zustand herauszuhelfen der war, mit den Erwachsenen zu arbeiten, die im näheren Umfeld des Kindes agierten und die es mit ihren Verhaltensweisen in seinen

destruktiven Mustern bestätigten und darin festhielten. Es stellte sich heraus, dass viele der Erwachsenen, Eltern, Erzieher und Lehrer im unmittelbaren Umfeld des Kindes den Kontakt zu sich selbst ebenfalls verloren hatten; somit waren sie nicht fähig einen authentischen, empathischen Kontakt zu etablieren, der für das Entstehen einer guten Beziehung notwendig ist. Fachleute, die mit Kindern arbeiten, sehen das als eines der großen Probleme der Gegenwart an. Beziehungen werden von den agierenden Personen getragen und eine Erwachsenen-Kind-Beziehung vor allem vonseiten der/des Erwachsenen. Es ist wichtig, dass wir alle lernen, unsere existenziellen und sozialen Entscheidungen auf der Basis einer sicheren Verankerung in uns selbst und auf der Basis eines soliden inneren Urteilsvermögens zu treffen. Kinder brauchen die Entwicklung von Empathie, Aufmerksamkeit und Selbstsicherheit.

Die vertrauten Methoden und Strategien, wie sie von den Erziehungswissenschaften, der Sozialpädagogik, der Psychologie und Psychotherapie vertreten wurden, benötigen dringend einen Nachtrag, eine Erweiterung. Leider hat sich der bereits vollzogene Paradigmenwechsel, vor allem innerhalb der Erziehungswissenschaften und der Psychologie, bisher weder in den Ausbildungsrichtlinien dieser Fächer noch in der Gesellschaftspraxis durchgesetzt. Weil wir alle noch zu sehr damit beschäftigt sind Probleme zu stoppen oder modifizieren zu wollen, und die Reaktionen auf systemische Konflikte und Probleme infrage stellen. Dabei sind diese Reaktionen eigentlich nur gesund und sinnvoll.

#### „Der Traum vom Guten“ – über Kinder und ihre Entscheidungen von heute (S 69 – 76)

Keime, denen wir gute Wachstumschancen zurechnen, sind Anregungen spiritueller Traditionen. Tai-Chi-Unterricht an zwei schwedischen Gymnasien zeigte, dass der Unterricht den Schülern mehr Lebensfreude, Energie und Konzentrationsvermögen brachte. Andere Schulen bieten Entspannungsübungen an. Ein anderes schwedische Projekt „Der Traum vom Guten“ hat seinen Ursprung in einer Rede des Dalai-Lama (Ende der 90er Jahre). 7.000 Schüler wollten aufgrund dieser Rede einer gewaltlosen Erziehung den Weg ebnen. Das Projekt hat im Laufe der Jahre immer mehr an Bedeutung gewonnen, und basiert auf vier Hauptelementen: 1. Stille, 2. Berührungen, 3. Gefühl und Bewegung und 4. Reflexion. Eine weitere Initiative basiert auf dem *UNESCO-Manifest von 2000 für eine Kultur des Friedens und der Gewaltlosigkeit*, das sechs Grundsätze zusammenfasst:

1. die Achtung der Würde jedes Menschen
2. gewaltfreie Konfliktbearbeitung
3. Solidarität
4. Zivilcourage und Dialogbereitschaft
5. nachhaltige Entwicklung
6. solidarische Unterstützung

Diese Projekte zeigen, dass auf internationaler Ebene schon einiges im Laufen ist.

Die meisten europäischen Kinder sind heutzutage extrem von äußeren Reizen abhängig, die sie gestresst, selbstgefällig, nervös und unkonzentriert machen. Das Schulsystem fordert von ihnen gleichzeitig, dass sie effiziente Mitglieder einer Industrienation werden. Trotz unzähliger Beweise dafür, dass Kinder leichter lernen, wenn sie ihren Körper bewegen dürfen, sind ihnen die Möglichkeiten dazu in den Schulen auf ein Mindestmaß reduziert worden. Tageseinrichtungen sind dazu angehalten die Kinder in ihrer Intelligenz, Kreativität und im sozialen Lernen zu fördern. Die meisten Kinder sind dann bis 14h vollkommen überstimuliert. Die Eltern setzen diese Stimulation dann fort – mit Unterhaltung. Besser wäre es, sie würden den Kindern eine Umgebung zur Verfügung stellen, wo sie sich wieder erden können. Eltern sind aber leider auch zumeist nervös und gestresst, und haben ihren Kontakt zum Innersten bereits verloren. Einige Experten haben in den letzten Jahren darauf hingewiesen, dass heutzutage viel zu viele Angebote und Wahlmöglichkeiten an die Kinder herangetragen werden. Der kindliche Stresspegel hat nichts mit der Quantität der Wahlmöglichkeiten zu tun, sondern damit, warum diese Angebote gemacht werden und wie den Kindern beigebracht wird, eine Entscheidung zu treffen. Sind Eltern z.B. nicht in der Lage, die Führung zu übernehmen, dann übergeben sie ihren Kindern die volle Verantwortung – und das tut Kindern überhaupt nicht.

Was unsere Existenz bestimmt, ist, dass wir entweder die Verantwortung für unsere Entscheidungen selbst übernehmen oder zum Opfer der Entscheidungen anderer werden. Kinder sollen die Möglichkeit haben zu erkennen, was gut und was schlecht für sie ist, sie müssen lernen über sich selbst zu reflektieren, sie müssen sich selbst kennen und vertrauen. Wir sind dazu aufgefordert Kinder in diesem Bestreben zu unterstützen, und es gibt heute die Möglichkeiten und Erkenntnisse, um Kindern zu helfen, den Kontakt zu sich selbst zu bewahren, sich selbst zu erkennen und ihre einzigartige Existenz und ihre Verbundenheit zu anderen Menschen zu erfahren. Sie sollen eine soziale Kompetenz entwickeln, die von *innen* kommt. Lassen wir den Kindern diese Hilfe zukommen, unterstützen wir sie bei der Entwicklung von Empathie – hierzu sind Training und Unterricht nötig.

Was die besten und schnellsten Ergebnisse hervorbringt basiert auf den bereits vorgestellten fünf Grundkompetenzen: der Vertiefung des Kontakts zum Körper, zur Atmung, zur Kreativität, zu den Herzgefühlen und dem Bewusstsein – dabei handelt es sich um das neurobiologisch verankerte Fundament in uns und unseren Kindern. Es geht ganz einfach um die innere Wirklichkeit, auf deren Basis der Kontakt zur äußeren Wirklichkeit aufbaut.

### DREI – Empathie kann man üben

In diesem letzten Teil werden verschiedene Übungen vorgestellt. Beginnend mit der Frage wie man anfängt, über das Bewusstwerden der Grundkompetenzen, das Erkennen des Zusammenspiels der Grundkompetenzen, Perspektiven, Beziehungskompetenz und Vertrauen in die Welt und in sich selbst.

Im Anhang gibt es Übungen mit Kindern wie z.B.

Sich seines Körpers bewusst werden:

Setze dich gerade und bequem auf einen Stuhl, stelle ihn so hin, dass dein Gesicht zu mir zeigt. Spüre nach, wie dein Körper vom Stuhl getragen wird. Spüre deinen Rücken, spüre deinen Po, versuche, beide auf einmal zu spüren.

Wandere jetzt mit deiner Aufmerksamkeit runter zu deinen beiden Füßen. Spüre, wie der Boden die Fußsohlen stützt. Spüre alle deine Zehen. Krümme sie und strecke sie dann wieder aus. Bewege deine Füße und spüre von Neuem den Kontakt zwischen dem Boden und den Füßen. Spüre die Haut und die Socken, wie sie deine Füße ganz umschließen. Spüre sie jetzt von innen. Wandere jetzt mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen beiden Händen. Balle deine Hände langsam zur Faust und strecke dann alle Finger aus, so fest du kannst. Spüre, wie die Haut deine Hände umgibt. Spüre sie jetzt von innen.

Wandere mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Gesicht. Spüre deine Stirn, die Umgebung deiner Augen, und um deinen Mund. Mach ein paar Grimassen und lass dein Gesicht sich dann ganz entspannen.

Spüre deine Füße, Hände, deinen Körper und dein Gesicht alle auf einmal.

Mit einem Spruch dessen Urheber/-in ich nicht kenne, möchte ich diese Arbeit gerne beenden

Die Person, die dir begegnet,

ist genau die richtige.

Das, was passiert, ist das Einzige,

was passieren konnte.

Jeder Moment, in dem etwas

passiert, ist der richtige Moment.

Was zu Ende ist,

ist zu Ende!