

beginnt: Sie lernen: Ah, mit dem Ellbogen komme ich besser weiter. Mit 12 Monaten greifen schon 20% der Kinder zum Unterdrücker. Es liegt der Schluss nahe: Wenn Kinder in diese Konkurrenzwelt hineinge-boren werden, beginnen sie sich entspre-chend zu verhalten. Früh erfahrenes Mit-gefühl, Empathie sind die Heilmittel gegen Unterdrückung, Not und Angst. Zeit für uns diesen Erkenntnissen mehr Raum in unserem Leben zu geben. Die Erfahrung von Empathie, von mitmenschlicher Wär-me, schafft Selbstvertrauen und Selbst-wert. Das wissen Fachleute. Die Frage ist, wie setzen wir das konkret um in unserem Alltag, in der Kita, im Kindergarten, in der Schule, in Unternehmen. Unsere bisherigen Strukturen sehen das meistens noch nicht vor. Wir hätten gerne die Auswirkungen von Ruhe und Empathie, wir haben aller-dings noch nicht gelernt, dafür die Voraus-setzungen zu schaffen. Wir säen, häufig genug, Hektik und Druck und würden doch lieber Empathie, Zugewandtheit und Ruhe ernten. Auch hier stimmt oft der Spruch: „Wer will, findet Wege, wer nicht will, findet Ausreden.“

Das Beste, was wir als Fachleute und El-tern heute tun können, ist den Kindern und Jugendlichen dabei zu helfen, dass sie ihre eigene, innere Ruhe finden können. Dazu müssen wir selbst lernen Ruhe zu spüren, in Ruhe zu kommen, Ruhe auszu-strahlen. Da die meisten von uns sich eher wie Drachen im Wind fühlen, werden sie vielleicht sagen: Na prima, auch das noch! Der hat gut reden, wenn der wüsste, in welchem Stress ich da täglich stecke ...

Und ja, genau hier liegt eine Antwort: Ma-chen Sie die hier genannten Übungen zu-sammen mit den Kindern in der Einrich-tung oder Zu Hause. Sprechen Sie davon, dass auch Sie selbst diese Ruhe schätzen, und sich überwinden müssen, sich selbst in Ruhe zu bringen, kurz auszuklinken vom Alltag, anzukommen bei sich selbst. Sie beginnen dann die Ruhe, die sich immer nach einiger Übungszeit einstellt, zu genie-ßen. Ja, es ist etwas befremdlich, nicht so-fort mit dem Schulstoff oder dem geplan-ten Programm zu beginnen. Der Gewinn für alle ist: Gesehen zu werden, sich und die anderen zu sehen, wahrzunehmen, für eigene Unruhe nicht kritisiert zu werden. Den eigenen Erlebnissen einen guten Platz zu geben, sie zu verarbeiten, in Ruhe. Zu erleben, dass ich selbst in der Lage bin, mit meinen Gefühlen umzugehen. Nicht

Getriebener meiner Gefühle zu sein. Der Gewinn in Kita, Kindergarten, Schule ist es, so überhaupt eine Lernstimmung, eine Lernatmosphäre schaffen zu können. Ein Gewinn für alle.

In der DVD „Ruhe und Präsenz in der Schule“ sagt die Lehrerin: „Wer möchte die Übung heute Morgen leiten?“ Ein Junge meldet sich und tut das. „Wer nicht mitmachen möchte, setzt sich bitte ruhig dort hin.“ Einige Kinder der 4. Klasse gehen an einen anderen Tisch.

Schüler/-innen und Lehrer/-innen über ihre Erfahrungen mit den Empathie-, Ruhe- und Präsenzübungen:

Lauritz, 4. Klasse: „Mich hat es auf jeden Fall dazu gebracht, dass ich mich besser darin hineinversetzen kann, wie es anderen geht. Es hilft auf vielen Gebieten, wo man nicht gerade damit gerechnet hat.“

Lehrerin: „Es war unsere Absicht den Bedürfnissen der Kinder gerecht zu werden und im Laufe eines Schultages Ruhe zu schaffen.“

David, 5. Klasse: „Wenn sie meine Gren-zen überschreiten, wissen sie ja, was pas-siert. Aber jetzt übe ich mich darin einen Erwachsenen zu holen – anstatt das Prob-lem selber zu lösen. Denn das kann nur schief gehen.“ (Quelle: „Ruhe und Präsenz in der Schule“, DVD, familylab.de)

Empathie oder Mitgefühl ist eine Form, in der sich das „in-sich-selbst-Ruhen“ im Mit-einander mit anderen Menschen aus-drückt. Jeder Mensch wird mit der Anlage geboren, empathiefähig zu sein und in sich selbst zu ruhen. Diese Anlage kann man entwickeln und vertiefen oder auch nicht beachten und sich den Wirbeln unserer Zeit z.B. dem Konkurrenzdruck unge-schützt aussetzen. Letzteres ist leider zur schlechten Tradition geworden. Anstatt dem Seinszustand „In sich selbst ruhen“ Raum zu geben und diesen zu üben, wer-den oft selbst einfache Übungen, die Ruhe und Präsenz schaffen könnten, als „zu exo-tisch“ abgelehnt. Das könnten das vorlie-gende Buch „Miteinander“ und die DVD „9. Intelligenz“ verändern, wenn Sie als Fachleute das wollen und sich den Raum dafür nehmen. Erst viel später werden wohl Lehrpläne und Curricula diesen existen-ziellen Bedürfnissen folgen können. Ich habe an mir selbst erlebt, dass der Weg über Übungen des Mitgefühls, zu Autonomie und Selbstverantwortung führt. Es ist ein hilfreicher Weg, den jeder

selbst praktizieren kann, um der zerstöleri-schen Spirale von Kontrolle und Angst zu entrinnen. Die zahlreichen Fachkräfte, die mittlerweile die angebotenen Seminare da-zu besucht haben, bestätigen dies in viel-fältigen Nuancen.

Beziehungen sind Wachstumsveranstaltun-gen, wenn wir wachsen, lernen wir etwas über uns selbst. Empathie/Mitgefühl ste-hen Konflikten gegenüber. Sind Konflikte gut für Kinder oder gut für Erwachsene? Wir haben alle schon von gänzlicher Har-monie geträumt, zum Beispiel von konflikt-losen Beziehungen, was schön und gut ist, wenn es in Erfüllung geht. Doch bei Har-monie lernen wir nichts über uns selbst, Harmonie ist ein Endzustand (und in unse-rer Welt nur für Minuten oder Stunden zu haben), wir aber sind auf dem Weg. Wir lernen etwas von den Konflikten, welche wir mit uns selbst und anderen Menschen haben. Allerdings wäre es hilfreich Konflik-te in stärkende und schwächende einzutei-



© S. Hofschlaeger – pixelio.de

len. Dabei sind die schwächenden Konflikte die, die nicht gelöst werden und immer wieder auftreten und uns „fertig“ machen. Stärkende Konflikte sind die, die uns aufbauen, klären wie ein reinigendes Gewitter, nach diesen Konflikten gibt es keine Verlierer oder Gewinner, es geht konstruktiv weiter.

Wie können wir im Alltag, im Kindergarten, in der Schule eine Umgebung schaffen, in der es möglich ist, Aufmerksamkeit, Empathie, Bewusstsein, Spontaneität, Lebensfreude und inneren Frieden zu entwickeln? Mit verschiedenen einfachen Übungen geben Sie Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, besser mit sich selber, der eigenen Empathie und der eigenen Intelligenz ihres Herzens in Kontakt zu kommen.

Wie stärken wir das Selbstgefühl von Kindern und Jugendlichen? Jede Wahrnehmung, jedes Erlebnis, Gefühle oder Gedanken, die ein Kind bei sich selbst registriert, fördert seine Selbstwahrnehmung, weil

Menschen so mehr und mehr über sich selber erfahren. Zum Beispiel wie sie in bestimmten Situationen funktionieren, reagieren. Dabei spielt es keine Rolle, ob sie auf einem Baum sitzen und in die Luft schauen oder sich mitten in einem Konflikt mit einem Kameraden befinden oder was auch immer. Der Einsatz der Lehrperson bestimmt mit, ob die Selbstwahrnehmung der Schüler/-innen dahingehend gefördert wird, dass sie Anerkennung erfahren oder für ihre Erlebnisse beurteilt, bewertet oder gar verurteilt werden.

In Kontakt zu kommen mit dem eigenen Körper ist eine elementare Übung für Kinder (wie auch Erwachsene). Wenn ein Kind sich spürt, spürt es selbst: Ich bin aufgeregt, ich brauche Bewegung, ich brauche Ruhe, ich bin zu dies ... oder ich bin zu das ... Mit diesen Übungen ermächtigen wir Kinder selbst über sich zu verfügen und beginnen damit, ständige Ermahnungen der Erwachsenen zu vermeiden. Kinder suchen nach Möglichkeiten mit sich

selbst in Kontakt zu bleiben. Kinder in Familienberatungen fragen immer wieder: „Was kann ich denn tun, wenn ich nicht schlafen kann?“ oder „Was kann ich tun, wenn ich alleine bin?“ oder „Was tue ich, wenn ich aufgeregt bin vor einer Prüfung oder einem Ereignis?“ Empathieübungen haben sich als äußerst hilfreich erwiesen.

Drei Empathieübungen zur Einführung

Mit diesen Übungen ermächtigen wir Kinder selbst über sich zu verfügen und beginnen damit, ständige Ermahnungen der Erwachsenen zu vermeiden.

Wie kann ich in einen besseren Kontakt kommen mit meinem Körper, meiner Atmung, meinem Bewusstsein?

a) Eine Zweier-Gruppenübung: Ein Übungspartner lässt sich die Augen verbinden und sich ca. 5 Minuten durch den Raum führen (wenn möglich, nach draußen gehen), dann wechseln. Danach sich zu zweit und in der Gruppe austauschen.

b) Wieder eine Zweierübung. Den Kontakt zu meinem Herzen vertiefen: Setzt euch beide gegenüber: Dann erzähle mir, wonach sich dein Herz sehnt. Die Antwort des Gegenübers ist immer nur ein freundliches Wort und kann immer das gleiche sein, z.B. „Danke“. Danach: Wechseln und Abschluss der Übung, Austausch in der Runde oder mit dem Sitznachbar.

c) Eine Gruppenübung: Die Gruppe steht auf und stellt sich in einen Kreis. Die Gruppenleitung (Lehrer/-in, Erzieher/-in, etc.) geht in die Mitte der Gruppe, sagt ihren Namen und macht eine Bewegung dazu. Wichtig: Keine Bewegung vorher ausdenken! Es geht darum, die eigene Kreativität in dem Moment, in dem ich in der Mitte bin, zu benutzen. Also leer reingehen und dem Impuls folgen, der mir in der Mitte kommt! Danach macht jeder diese Übung im Kreis. Die Leitung achtet darauf, dass jede/-r dran war. Abschluss, Austausch in der Runde und/oder mit dem Sitznachbar. Im Grunde geht es darum, dass Kinder, Jugendliche und die Erwachsenen, ihr Gefühl für ihren eigenen Willen und ihre Autonomie entwickeln.

Im Grunde geht es darum, dass Kinder, Jugendliche und die Erwachsenen, ihr Gefühl für ihren eigenen Willen und ihre Autonomie entwickeln.



Die Folgen von fehlender Empathie

Eine der Folgen, die wir in den letzten Jahren beobachten konnten, ist, dass viele Kinder, meist in Städten, überstimuliert sind von den Ereignissen in Schule und Kita. Dort wird Ihre ganze Aufmerksamkeit gefordert, sie sollen lernen, viel aufnehmen und es gibt wenig Raum für Entspannung und Verarbeitung der Eindrücke! Wenn diese überstimulierten Kinder nachmittags nach Hause kommen, fehlt oft genug ein Ort der Ruhe und Entspannung. Getragen von dieser Überstimulierung, suchen viele Kinder weiter Unterhaltung/Stimulierung, von außen, mithilfe von verfügbarer Technik wie Computerspielen, iPads, facebook, iPods, Smartphones etc. Wie kann so ein Kontakt zu ihrer inneren Welt stattfinden?

Ich bin nicht gegen diese „Instrumente der Unterhaltung“, aber sie unterhalten, vertreiben meine Zeit. Diese Geräte muss man benutzen lernen und lernen, sich nicht von ihnen benutzen zu lassen! Es sind Geräte, die fast nur nehmen, sie nehmen unsere Zeit, unser Geld etc. dabei sind alle kreativen Ideen, Erfindungen entstanden, indem etwas gegeben wurde. Es findet sozusagen eine Umkehrung der Flussrichtung der Ideen statt: vom Kreieren (von sich geben, selbst schaffen) zum Konsumieren (Hineinnehmen, Schlucken), abgefüllt statt erfüllt sein. Ja, ich liebe diese Geräte und ihre Möglichkeiten, aber ich will nicht, dass sie mein Leben, oder das der heutigen Kinder in dem aktuellen Maß dominieren. Die so nötige Alternative wäre: Nach draußen gehen, spielen, spielen mit anderen, Zeit verschwenden mit Träumen, Natur beobachten. Einfach sein. Könnte das ein Weg sein, steigenden Gesundheitskosten vorzubeugen und soziales und persönliches Wohlergehen zu fördern? Ich bin davon überzeugt.

Mary Gordon, eine kanadische Lehrerin, veranschaulicht in „Die Ursprünge der Empathie“: Einige benachteiligte Schulkinder verbringen regelmäßig ein paar Stunden pro Monat mit demselben Baby. Das Baby liegt in der Mitte, die Mutter ist bei ihm, die Schulkinder sitzen drum herum und beobachten nur. Allein diese Beobachtungen, Eindrücke und emotionale Reaktionen helfen ihnen, ihre Fähigkeit zur Empathie immer mehr wieder herzustellen.

Eine Empathieübung für Kindergarten- und Schulkinder

Setze dich und mache es dir bequem.

Schließe deine Augen, oder wenn du sie nicht schließen willst, schau einfach vor dich hin.

Spüre deine Zehen und deine Füße auf dem Boden, richte deine Aufmerksamkeit auf deine Beine, fühle, wie deine Beine auf dem Stuhl ruhen. Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Arme, spüre, wie sie auf den Beinen ruhen.

Nimm einen tiefen Atemzug, entspanne dich im Körper, im Hals und im Kopf.

Spüre, wie dein Körper auf dem Sitz ruht – sei dir deiner Atmung bewusst – wie du einatmest, wie du ausatmest. Versuche durch den Tag zu gehen – vom Moment des Aufwachens in der Früh bis zum jetzigen Moment. Was hast du bis jetzt erlebt? Wen hast du getroffen? War es gut, warst du zufrieden, wie es war oder war es schwierig, oder etwas anderes?

Unabhängig davon, wie dein Tag war, akzeptiere und erkenne an, dass das deine Erfahrung war und Spuren hinterlassen hat in deinen Gedanken, deinen Gefühlen und in deinem Körper.

Nehme zweimal einen tiefen Atemzug und wende deine Aufmerksamkeit auf den jetzigen Moment. Wie ist es jetzt? Womit sind deine Gedanken jetzt beschäftigt? Wie sind deine Gefühle jetzt? Und dein Körper von den Zehenspitzen bis zum Kopf? Fühlst du dich gut oder nicht so gut?

Wenn du dich nicht so wohl fühlst in deinem Körper, wo fühlst du das in deinem Körper? Versuche die Form und die Größe einzugrenzen. Atme in den Teil, wo du dich nicht so gut fühlst und gib diesem Bereich eine sanfte Massage mit deinem Atem. Nimmst du irgendwelche Veränderungen wahr? Und wenn du soweit bist, nimm einen tiefen Atemzug, öffne deine Augen und komm mit deiner Aufmerksamkeit wieder in diesen Raum.

Suche dir einen Partner, mit dem du dich über die Gefühle und Erfahrungen austauschst, die du während dieser Übung hattest und/oder sprich mit der Lehrkraft.

Ja, ich weiß, dass es viele Widerstände dagegen gibt, sich so tief auf Kinder einzulassen. Ich weiß jedoch mittlerweile, dass es nur einfach neu und ungewohnt ist. Ich habe mich lange gestraubt und ähnliche Übungen abgelehnt. Als ich jedoch gese-

hen habe, mit welcher Selbstverständlichkeit Kinder damit umgehen, habe ich mich getraut, diese und ähnliche Übungen mit Managern und Führungskräften, Vätern zu praktizieren. Und siehe da: Als ich selbst damit „im Reinen“ war, gab es keine Reklamationen von Kursteilnehmern. Wenn wir lernen uns selbst zuerst und dann den anderen mit Empathie zu begegnen, ist das wenigstens ein bescheidener Anfang, aber es ist ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung! ■

MEDIENTIPPS



Ruhe und Präsenz in der Schule
DVD
ISBN 978-3-935758-31-4



Die 9. Intelligenz - die Intelligenz des Herzens
DVD
ISBN 978-87-992991-2-6

Die DVDs können Sie im Online-Shop von familylab bestellen:
<http://www.familylab.de>



Jesper Juuleer Høeg/Jes Bertelsen/Steen Hildebrandt/Helle Jensen/Michael Stubberup
Miteinander. Wie Empathie Kinder stark macht
Beltz Verlag
Weinheim 2012 (2. Auflage)
ISBN 978-3-407-22384-5

AUTOR

Mathias Voelchert, systemischer Coach, Autor, Betriebswirt, Unternehmer, Leiter familylab.de – die familienwerkstatt. Er hat zu Partnerschaft, Beziehung und Trennung verschiedene Bücher geschrieben („Trennung in Liebe“, „Chancen verlieben sich“, „Paare im Wandel“), CDs und DVDs veröffentlicht. Er hat das familylab in Deutschland gegründet und arbeitet zusammen mit dem dänischen Familientherapeuten Jesper Juul. Er hat zwei Kinder und lebt in München. Er berät Familien, Schulen und Unternehmen.

„familylab“ ist die vom dänischen Familientherapeuten Jesper Juul gegründete internationale Organisation zur Elternberatung, deren Philosophie auf den Grundwerten Gleichwürdigkeit, Integrität, Authentizität, Verantwortung und Gemeinschaft basiert.

KONTAKT

www.familylab.de