

**MITEINANDER**



Jesper Juul Peter Høeg  
Jes Bertelsen Steen Hildebrandt  
Helle Jensen Michael Stubberup

# MIT EINANDER

## Wie Empathie Kinder stark macht

Aus dem Dänischen von Kerstin Schöps

---

**BELTZ**

Titel der dänischen Originalausgabe:  
Empati. Det der holder verden sammen  
© Helle Jensen, Jesper Juul, Jes Bertelsen, Steen Hildebrandt, Peter Høeg, Michael  
Stubberup og Rosinante/ROSINANTE&CO, København 2012

Published by agreement with Rosinante forlag, ROSINANTE&CO

#### Wichtiger Hinweis

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen von den Autoren erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von den Verfassern übernommen werden. Die Haftung der Autoren bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Wenn Sie sich unsicher sind, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Therapeuten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52 a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

[www.jesperjuul.com](http://www.jesperjuul.com)

[www.familylab.de](http://www.familylab.de) · [www.familylab.at](http://www.familylab.at) · [www.familylab.ch](http://www.familylab.ch)

[www.facebook.com/familylab](https://www.facebook.com/familylab)

[www.twitter.com/family\\_lab](https://www.twitter.com/family_lab)

[www.dfti.dk](http://www.dfti.dk)

[www.ddif.de](http://www.ddif.de)

[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

1. Auflage 2012

Alle Rechte der deutschsprachigen Ausgabe

© 2012 Beltz Verlag, Weinheim und Basel

Umschlaggestaltung: [www.anjagrimmgestaltung.de](http://www.anjagrimmgestaltung.de) (Gestaltung),

[www.stephanengelke.de](http://www.stephanengelke.de) (Beratung)

Umschlagabbildung: © plainpicture/Fancy Images

Satz und Herstellung: Nancy Püschel

Druck und Bindung: Beltz Druckpartner GmbH & Co. KG, Hemsbach

Printed in Germany

ISBN 978-3-407-85942-6

## INHALT

<b>EINS</b>	
<b>EMPATHIE: WAS DIE WELT ZUSAMMENHÄLT</b>	<b>7</b>
<b>Was ist Empathie?</b>	<b>8</b>
Ein paar Worte vorab	8
Das bringt man alles schon mit	15
Die Lebensfreude trainieren	18
Therapie, Selbstentfaltung und die natürlichen Kompetenzen	22
Sprache, Emotionen – und dann?	31
<b>Tragfähigkeit und Empathie</b>	<b>35</b>
Globale Betrachtungen	35
Die innere und äußere Tragfähigkeit	42
Kinder, Gesellschaft und Familie	47
Kinder und Schule: Empathie und ein gutes Lern- und Entwicklungsumfeld	53
»Der Traum vom Guten« – über Kinder und Entscheidungen von heute	57
Die härteste Währung	64

ZWEI	
<b>EMPATHIE KANN MAN ÜBEN</b>	<b>67</b>
Empathietraining	68
Über die Übungen – wie fängt man an?	70
Wie werde ich mir meiner Grundkompetenzen bewusst?	76
Wie erkenne ich das Zusammenspiel der Grundkompetenzen?	93
Perspektiven	101
Beziehungskompetenz – die Kunst, andere Menschen zu sehen und ihnen so zu begegnen, wie sie sind	103
Vertrauen – in die Welt und in sich selbst	107
<b>ANHANG</b>	<b>111</b>
Übungseinheiten	112
Über den Verein »Die Lebenskompetenz von Kindern«	139
Endnoten	141
Literaturverzeichnis	142

# EINS

## EMPATHIE: WAS DIE WELT ZUSAMMENHÄLT

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

# WAS IST EMPATHIE?

## 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.<sup>1</sup> Außerdem haben wir uns auch öffentlich mit dem Thema auseinandergesetzt, Beiträge für eine Son-

derausgabe 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 zurecht zu finden, 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 Anlagen kann man entwickeln und vertiefen.

Der erste Teil des Buches beschäftigt sich zunächst mit dem, was Empathie ist und ausmacht, und der zweite Teil handelt 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.<sup>2</sup> 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 zwei Teile gegliedert. Der erste große Abschnitt von Teil 1 befasst sich mit der Empathie als Fundament des zwischenmenschlichen Kontaktes. 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 kleinere 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 große Abschnitt von Teil 1 über Tragfähigkeit und Empathie 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 weiteren 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 zweite Teil unseres Buches. Hier stellen wir in einem ersten Abschnitt erste Übungskonzepte und unsere Überlegungen dazu vor, die helfen sollen, die bereits angesprochenen *natürlichen fünf Kompetenzen* zu entwickeln. In einem gesonderten Anhang, dem Übungsteil mit den Übungseinheiten, haben wir am Schluss des Buches Beispiele angeführt, wie man den Kindern die Übungen erläutern kann, gefolgt von einem Kapitel, das zeigt, auf welche verschiedenen Weisen diese Übungen umgesetzt werden können und schließlich 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 genau so empfunden haben. Diese Freude können wir wieder zum Leben erwecken, nicht indem wir uns einfach wieder in unsere Kindheit zurückgeben, sondern indem wir unsere Möglichkei-

---

ten – 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 die beiden letzten Kapitel von Teil 2 geschrieben – »Innere Übungen mit Bewegung« und »Kinder, Anwesenheit und Natur«. Sie haben außerdem viele der Kurse geleitet, die wir vom Verein »Die Lebenskompetenz von Kindern« angeboten haben. Wir danken Martin Fasting, der die erläuternden Zeichnungen für die Übungen angefertigt hat. Renée Toft Simonsen, Katinka Götsche, Anders Laugeen 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 die 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.

---

## Das bringt man alles schon mit

»Miteinander« ist eine Art Handbuch. Allerdings unterscheidet es sich in einem wesentlichen Punkt von anderen Handbüchern: Hier geht es nicht darum, etwas Neues zu lernen. Es geht um die Wiederentdeckung von Fähigkeiten, die man eigentlich schon beherrscht.

Das mag auf den ersten Blick paradox klingen, finden sich in diesem Buch doch viele Argumente und Erklärungen, die der Leser oder die Leserin – so hoffen wir – genau lesen sollte, um zu verstehen, was wir meinen. Und danach folgen Übungseinheiten, die er oder sie – so hoffen wir ebenfalls – dann umsetzen und an denen er oder sie Gefallen finden kann. Dennoch ist es uns sehr wichtig zu betonen, dass das, was wir hier beschreiben, nicht das Ziel hat, Kindern oder Erwachsenen neue Erkenntnisse zu vermitteln bzw. sie aufzufordern, etwas völlig Neues zu lernen.

Was wir damit im Einzelnen meinen, wird auf den folgenden Seiten vertieft. Vorab wollen wir diesen wichtigen Sachverhalt anhand zweier Beispiele verdeutlichen, mit denen wir alle etwas anfangen können: Entspannung und Kreativität.

Zur Entspannung: Um ganz bei uns selbst oder bei anderen zu sein, um mit uns und anderen wirklich in Kontakt zu kommen, muss unser Körper einigermaßen entspannt sein.



Bei fast allen Übungen in diesem Buch ist die körperliche Entspannung eine wichtige Komponente. Eigentlich stellt sie sich ganz spontan ein, denn sie entspricht zuallererst einem natürlichen Zustand. Jeder, der schon einmal einen Säugling ganz dicht an seinem Körper im Arm gehalten hat, wird dessen tiefe, vertrauensvolle Gelöstheit gespürt haben. Wohingegen unser erwachsener, sehr viel wachsamer und angespannter Körper unablässig versucht, das Gleichgewicht wiederherzustellen, das wir ihm immer wieder aufs Neue nehmen. Die meisten von uns – vielleicht sogar alle – müssen systematisch und täglich daran arbeiten, diesen Zustand körperlicher Entspannung und gleichzeitigen Wohlbefindens wieder herzustellen. Als Kind kannten wir ihn und so muss es auch nicht unser Ziel sein, uns durch das Erlernen neuen Wissens oder Könnens in Entspannung zu üben. Wissen und Können sind bedeutende Schritte auf diesem Weg. Aber das Ziel ist der Zustand selbst. Es ist der Zustand, mit dem wir geboren wurden.

Daneben wollen wir das Spiel nennen und mit ihm verbunden die Kreativität. Alle Kinder spielen gerne, und wird ihnen diese Ausdrucksform genommen, hat das tiefgreifende Auswirkungen auf ihre Entwicklung. Das kindliche Spiel ist der natürliche Ausdruck angeborener, spontaner Kreativität. Aber auch Erwachsene haben das Bedürfnis, sich kreativ auszudrücken. Uns ist bekannt – aus Schilderungen von Künstlern, die beschreiben, was in ihnen vorgeht, wenn sie tätig sind, oder aus der Arbeit mit Menschen, die versucht haben, sich ihren inneren Gefühlen gegenüber zu öffnen –, dass wir bei diesem Vorgang mit alten, verurteilenden und bewertenden Stimmen aus unserem Inneren konfrontiert werden, die

unser Körper und unsere Psyche im Laufe unseres Heranwachsens offenbar gespeichert haben. Und eben diese Stimmen bremsen uns, halten uns davor zurück, als Erwachsene dem Ideenstrom freien Lauf zu lassen. Obwohl der doch die einzige Quelle ist, aus der Kunst, Erfindungen, bzw. jedwede Forschung und Erneuerung entspringen können.

Wenn eine solche Öffnung hin zur Kreativität trotzdem gelingt, erleben wir dieses Gefühl, von dem wir durchströmt werden, nicht wie eine Fertigkeit, die wir uns gerade angeeignet haben. Wir erleben es vielmehr als die Wiederherstellung der Verbindung zu einer natürlichen, ursprünglichen Handhabe der Welt, die wir wieder erblühen lassen.

Diese beiden Beispiele klingen auf den ersten Blick wie eine Selbstverständlichkeit, aber sie sind äußerst wichtig. Die Erfahrung hat uns gelehrt, wie grundlegend die innere Haltung ist, mit der man der Pädagogik begegnet, um die es hier geht. Und wenn man begriffen hat, dass gelebte Empathie in der Praxis keine neue Erfindung ist, sondern dass ihre Grundlage in uns selbst vorhanden und bis zu einem gewissen Grad schon ausgeprägt ist und bereitsteht, dann nimmt man allem, um das es hier geht, von Anfang an das mythisch-geheimnisvolle. Wenn man dann noch von der Grundannahme ausgeht, dass man in seinem Herzen und Bewusstsein alles trägt, was man dazu benötigt – zumindest in Keimform –, dann ist man schon auf dem Weg, seine Selbstsicherheit zu finden.

Auf einer solchen Grundlage besitzt die eigene, innere Haltung gegenüber jedweder Anleitung zur Empathie – ob sie mithilfe dieses oder eines anderen Buches geschieht, oder sagen wir lieber mithilfe eines anderen Menschen – von

vornherein den gleich hohen Stellenwert. Warum ist das so? Weil der Ausgangspunkt einer solchen Unterrichtssituation nicht der ist, dass der Lehrer einem etwas beibringen soll, was einem fehlt. Vielmehr unterstützt er dabei, Fähigkeiten auszubauen, die man bereits in sich trägt.

Ein weiterer, wichtiger Effekt dieses Vorschussvertrauens in die eigenen Fähigkeiten ist, dass man seine Fortschritte bewusster wahrnimmt, wenn man mit dem Üben beginnt. Diese Fortschritte, wenn wir gerade etwas Neues erlernen und dann eine Fertigkeit oder ein Wissen beherrschen und einsetzen können, zeigen sich uns nämlich anders als wir es gewohnt sind. Am Anfang sind die Fortschritte oft verhältnismäßig schwer zuzuordnen, aber man spürt, dass das Vertrauen in sich selbst und in andere wächst. So, als ob man nicht an einen neuen Ort reist, sondern vielmehr bei sich ankommt.

## Die Lebensfreude trainieren

Empathie und Lebensfreude sind eng miteinander verbunden. Für die meisten von uns ist das tiefe und intensive Erleben von Freude sehr häufig, vielleicht auch immer, mit der Erfahrung verbunden, in einem tiefen und intensiven Kontakt zu anderen zu stehen. Sodass wir, indem wir unsere Lebensfreude trainieren, auch gleichzeitig unser Empathievermögen stärken.

Der Gedanke – dass wir Lebenskompetenz und Lebensfreude üben können – ist unserer Kultur fremd. Was eigentlich sehr merkwürdig ist, denn in gewisser Hinsicht ist die ganze westliche Zivilisation ein Ausdruck dessen, was man alles erreichen kann, wenn man sich etwas aneignet und es übt. In keiner anderen Zivilisation gibt es seit 500 Jahren ein so großes – und begründetes – Vertrauen in die menschlichen Fähigkeiten, durch Training und Üben seine Lebensumstände verändern zu können.

Ein Umstand, der dazu führt, dass heutzutage die Kinder schon in den Grundschulklassen in einer Weise und auf verschiedenartigen Wegen *mental gesteuert* werden, wie es noch nie zuvor getan wurde. Mit Betreten des Kindergartens werden sie mit Sprachförderung und entsprechenden Fragebögen konfrontiert, sollen anfangen, mit Zahlen umzugehen oder lernen, wie das ein oder andere in unserer Gesellschaft

funktioniert. Sie sollen anfangen, logisch zu denken, der Umgang mit der Uhrzeit und das sich Zurechtfinden im Straßenverkehr stehen auf dem Programm und daneben sollen sie eine ganze Reihe wertvoller und notwendiger Erfahrungen sammeln, die sie im Laufe der Zeit sicher in das Erwachsenenleben führen.

Was sie allerdings *nicht* lernen, ist eine ebenbürtige und tiefgreifende Kenntnis darüber, wie man einen anderen Menschen versteht. Was es bedeutet, auch wechselnde, also *nuancierte* Herzensgefühle zu haben. Wie sich empathische Gefühle von den Gefühlen unterscheiden, die mit Abgrenzung und Selbstbehauptung zu tun haben. Wie Körpergefühl, Konzentrationsvermögen, Anwesenheit und Nähe und Freundlichkeit miteinander zusammenhängen.

Dass Kinder all dies nicht lernen können, liegt daran, dass das Wissen darüber in unserer Kultur nicht allgemein verbreitet ist.

Dafür gibt es viele Gründe. Wir möchten gerne auf einen entscheidenden hinweisen. Die Möglichkeit des Menschen, sich Wissen und Fertigkeiten anzueignen, die frei von Glaubensvorstellungen und politischen Dogmen sind, wie es sich das Zeitalter der Aufklärung eigentlich auf die Fahnen geschrieben hatte, entwickelt sich langsamer als man glaubt: Die dänische Grundschule hat ihre Wurzeln im 18. Jahrhundert, der Zeit der Aufklärung, als gleichzeitig die Loslösung und Befreiung der Kunst, Wissenschaft und Politik aus der Gewalt der Kirche und vom Feudalabsolutismus ihren Anfang hatten. Man sollte meinen, dass dieser Befreiungsprozess abgeschlossen ist, zumindest in unserem Teil der Welt. Dass jedes Wissen für alle zugänglich ist. Aber wir sind da ande-

rer Meinung: Unserer Ansicht nach ist es uns als Zivilisation noch nicht gelungen, uns mit den *grundlegenden Bedingungen für das menschliche Zusammenleben* zu beschäftigen. Das heißt mit der Empathie und dem »Miteinander« – der Zusammengehörigkeit und Verbundenheit.

Auch hierfür gibt es historische Gründe, von denen wir zwei nennen wollen. Der erste hat damit zu tun, dass die dänische Volkskirche und Staatsreligion auf Martin Luthers Gedankengut basiert: Der Mensch wird böse geboren und kann aus eigenen Kräften nichts an diesem beklagenswerten Zustand ändern. Wenn er es dennoch versucht, wird alles nur noch schlimmer (diese Gedanken hat Martin Luther in ihrer ganzen Düsterei in seiner Abhandlung *De servo arbitrio* – Über den geknechteten Willen – dargelegt, die in seinen Augen sein Hauptwerk war.) Im protestantischen Nordeuropa hat sich die Kirche darum traditionell gegen jede Form der inneren Übung sowie gegen die Psychologie im Allgemeinen gesperrt.

Daneben aber wurde die Chance, uns mit der Empathie zu beschäftigen, auch durch die traurige Tatsache vertan, dass die fortschrittlichen Kräfte, die im 18. Jahrhundert gegen die religiöse Unterdrückung aufbegehrten, sich allzu nachdrücklich gegen jede religiöse Erfahrung als solche stellten. So blieben das Wissen und die Erfahrungen, die das Fundament der großen Weltreligionen sind, für uns verborgen. Damit meinen wir nicht die religiöse Praxis, also die nach außen gewandte Seite des Glaubens, sondern die Vertiefung in sich selbst, die auch etwas mit Üben und Trainieren zu tun hat. Die so genannten Mystiker, die es in allen großen Weltreligionen gibt, beschäftigten sich schon lange intensiv mit Empathie und Verbundenheit, und ihr Wissen und ihre Er-

fahrungen lassen sich auf eine Weise formulieren, die überhaupt nicht mystisch klingt.

Menschen, die sich in Höhlen oder Klöster zurückgezogen haben, hatten dabei nicht nur ihre persönliche Entwicklung als Ziel, sondern wollten eine Art Laborsituation erzeugen, in der sie untersuchen konnten, was der Mensch benötigt, um sein Herz und Bewusstsein für die Welt zu öffnen. Beispiele für moderne Mystiker sind der Dalai Lama, der Zenmönch Tchich Nhat Hanh, Mutter Teresa und der Trappist Thomas Keating, Mahatma Gandhi und Desmond Tutu. Sie alle sind oder waren tief engagierte Mitmenschen ihrer Zeit.

Eine der wesentlichen Quellen dieses Buches ist das Wissen, das wir über die Jahre über die nach innen gewandte oder esoterische Seite der Weltreligionen zusammengetragen haben. Aber auch die moderne Reformpädagogik der letzten hundert Jahre liegt diesem Buch zugrunde, sowie die Erkenntnisse der modernen Psychologie und Konfliktforschung. Wir stützen uns auch auf den europäischen Humanismus, der dem Einzelnen Respekt entgegenbringt und an das Gute im Menschen glaubt. Aber in erster Linie basieren die folgenden Seiten auf unserer gemeinsamen Praxis. Auf Management- und Bewusstseinstraining, der Untersuchung kreativer Prozesse und auf Unterrichtserfahrung auf dem Gebiet der Beziehungskompetenz.

## Therapie, Selbstentfaltung und die natürlichen Kompetenzen

Eine Therapie ist ein Prozess, in dem man zusammen mit einem Therapeuten hemmende Blockaden und Spannungen aufdeckt und löst, die häufig auf leidvolle Situationen in der Kindheit zurückzuführen sind. In dieser Hinsicht kann sie eine wertvolle und vielleicht sogar unumgängliche Methode für erwachsene Menschen sein, um einen besseren Kontakt zu sich selbst zu finden. Besonders, wenn man mit Kindern arbeitet und in Kontakt mit ihnen treten will, ist es ganz entscheidend, dass man sich seiner eigenen blinden Flecken bewusst ist, damit sie sich einem nicht in den Weg stellen können.

In gewisser Hinsicht ist die Selbstentfaltung so etwas wie eine natürliche Verlängerung der Therapie und ein Sammelbegriff für die verschiedenen Methoden, die Selbsterkenntnis und die Ganzheitlichkeit der erwachsenen Persönlichkeit zu fördern. Unserer Ansicht nach ist jeder gehaltvolle Ansatz zur Selbstentfaltung ein wichtiger Beitrag für eine bessere Zukunft.

Dennoch handeln die folgenden Seiten weder von einer Therapie noch von einem Weg hin zur Selbstentfaltung. Denn Therapie und Selbstentfaltung beschäftigen sich mit dem Ich und der Persönlichkeit im weitesten Sinne. Der Ge-

genstand dieses Buches ist jedoch das, was dem Ich und der Persönlichkeit *zugrunde liegt*.

Kinder brauchen keine Anregung zur Selbstentfaltung und auch nur in Ausnahmefällen eine Therapie. Kinder benötigen vielmehr Unterstützung bei ihrem natürlichen Reifungsprozess. Und dazu gehört selbstverständlich, dass man ihnen hilft und sie anleitet, sich jene Fertigkeiten anzueignen, die sie als Mitglieder einer modernen Gesellschaft brauchen werden.

Je besser der Kontakt eines Kindes zu sich selbst ist, umso leichter kann es lernen, harmonisch heranwachsen und sich entwickeln.

Dass sich diese Frage – was es für ein Kind bedeutet, einen intensiveren und besseren Kontakt zu sich selbst zu haben – heutzutage überhaupt so dringend stellt, hat sowohl positive als auch durchaus problematische Aspekte. Gut finden wir, dass eine autoritäre Erziehung weitestgehend aus der Erziehungspraxis verschwunden ist, denn sie hatte als einziges Ziel, Kinder und Erwachsene in ein hierarchisches System zu zwingen, dessen Wurzeln bis in die Zeit des Absolutismus zurückreichen; eine Zeit, die vor allem von Angst gekennzeichnet war und die sich hemmend auf die freie Vermittlung von Wissen und eine gesunde Entwicklung auswirkte. Mit dem Verschwinden dieses Systems entstand stattdessen die Möglichkeit, darüber nachzudenken, in welcher Weise man dem Menschen dabei helfen kann, sich fest in seinem Inneren zu verankern. Doch leider brachte die Auflösung überholter hierarchischer pädagogischer Ansichten – und jetzt kommen wir zum problematischen Aspekt – mit sich, dass wir uns zunehmend in einer Art luftleerem Raum befinden. In der Gesellschaft äußern sich dieses Vakuum und

die Frage, womit man es füllen soll, auch in der politischen Debatte um das Grundschulsystem. Es wird versucht und diskutiert, den Schulalltag der Kinder durch höhere Stundenzahlen, frühere Notengebung, häufigere Klassenarbeiten und anderes zu regulieren und zu verändern. Leider hat das alles nur zur Folge, dass die ohnehin schon einseitige Gewichtung auf die mentalen und intellektuellen Fertigkeiten noch verstärkt wird. Und dies, also eine eklatante und fundamentale Schiefelage unseres Bildungssystems, obwohl wir uns schon in eine Zukunft aufgemacht haben, die mehr denn je *den ganzen Menschen* benötigt.

Diese Ansätze, die das Verstandesmäßige betonen, werden vielleicht nur mit den besten Absichten verfolgt, denn schließlich wollen wir alle doch nur das Beste für unsere Kinder. Aber das Ganze ist auch ein panischer Versuch, der entstandenen Leere und der damit einhergehenden Ungewissheit mit anderen Formen äußerer Bestimmung und Regulierung zu begegnen.

In den Familien herrschen ähnlich komplizierte Zustände. Wir Erwachsenen haben nicht mehr automatisch Recht, nur weil wir die Erwachsenen sind. Unsere Kinder sind in der Lage, alles zu hinterfragen, auch unsere Autorität als Eltern. Das Zusammenleben von Kindern und Eltern findet in einer Offenheit statt, die aber nicht definiert ist. Das Vielversprechende an dieser Offenheit sind die neuen Möglichkeiten, echte Gleichwürdigkeit und Wärme in den Beziehungen entstehen zu lassen. Die Gefahr besteht darin, dass der äußere Rahmen diesen Prozess nicht stützen kann und dass das Fehlen von festen Richtlinien ein Gefühl von Angst und Chaos auslösen kann.