

# Intelligenz des Herzens

## Wie Empathie Kinder stark macht

Kinder lernen besser, wenn es uns gelingt, eine authentische und gleichwürdige Beziehung zu ihnen aufzubauen. Um Kontakt mit anderen zu etablieren, brauchen wir einen guten Kontakt mit uns selbst und die Bereitschaft, schwierige Situationen zu reflektieren. Jutta Gruber führt das Gespräch mit der dänischen Psychologin und Familientherapeutin Helle Jensen.

Eine Ihrer Publikationen trägt den vielversprechenden Titel »Vom Gehorsam zur Verantwortung: Für eine neue Erziehungskultur«. Darin appellieren Sie für eine gleichwürdige Beziehung zwischen Erwachsenen und Kindern. Was genau ist damit gemeint?

Der Begriff Gleichwürdigkeit soll daran erinnern, dass alle Menschen denselben Respekt verdienen und alle Ansichten, Bedürfnisse und Gefühle dieselbe Priorität haben. Verhalten und Gefühle dürfen von niemandem als kindisch, unrealistisch, erwachsen, reif, unreif, typisch weiblich oder männlich oder ähnliches disqualifiziert werden. Menschen sehen und annehmen wie sie sind, ist eine spannende Herausforderung.

Wie zeigen Kinder, dass sie sich nicht gesehen fühlen?

Manche rebellieren, um ihre Integrität und persönliche Grenze zu schützen. Andere ordnen sich unter oder werden still und zeigen nicht mehr, wie es ihnen geht. Diese Variante wird von der Umgebung weniger störend erlebt, ist aber für die Entwicklung des Kindes nicht



weniger schlimm. Rebellierende Kinder bekommen zumindest irgendeine Art Aufmerksamkeit.

Was meinen Sie mit »irgendeine«?

Mit »irgendeine« meine ich, dass rebellierende Kinder nicht immer die Art und Weise von Aufmerksamkeit bekommen, die sie brauchen.

Im vergangenen Jahr erschreckten uns Bilder von der Besetzung der Treppe des Reichstags in Berlin und Anfang Januar von Menschen, die das Kapitol in Washington stürmten. Ein Vergleich mit rebellierenden Kindern drängt sich auf.

Dieser Vergleich stimmt nicht ganz. Er ist aber auch nicht ganz verkehrt. Zu-

erst habe ich über die Frage ein wenig gestaunt ..., aber es stimmt. Das Verhalten dieser Menschen ist dem von rebellierenden Kindern nicht unähnlich. Sie rebellieren, weil sie frustriert sind. Sie fühlen sich nicht gesehen, nicht gehört, nicht ernst genommen.

Dann ist das Gegenteil von Gehorsam also nicht Rebellion oder Ungehorsam, sondern Verantwortung?

Ja, auf jeden Fall. Bereits mit zwei Jahren beginnen Kinder, sich mit dem lebenslangen Konflikt zwischen Integrität und Kooperation auseinanderzusetzen. Interessanterweise ist Ungehorsam oft der erste Schritt eines Kindes in Richtung persönliche Integrität und innere Verantwortlichkeit. Es geht ihnen nicht

darum, aktiv Erwachsenen ihre Macht zu nehmen, sondern – reaktiv – darum, intakt zu bleiben und die Authentizität und Integrität zurückzugewinnen, die erforderlich sind, um zur Beziehung zurückzukehren. Deshalb sollten wir aufhören, ungehorsame Kinder an unsere Erwartungen anzupassen, und anfangen, sie auf ihrem Weg zu einer Identität, deren Natur und Zielsetzung noch nicht bekannt sind, an die Hand zu nehmen. Wir sollten nie vergessen, dass Menschen, die gewalttätig vorgehen – ohne Empathie und Mitgefühl für andere –, meist selbst Gewalt erlebt haben.

#### Möglicherweise bereits im Kindesalter?

Sehr wahrscheinlich sogar. Kinder, deren Grenzen verletzt werden – z.B. wenn ihr Gefühl für Gerechtigkeit enttäuscht oder ihr Bedürfnis nach Geborgenheit nicht erfüllt wird –, verlieren den gesunden Kontakt mit sich selbst. Ihre Sensibilität verkümmert. Sie entfernen sich von sich selbst und fühlen weniger intensiv, wie weh es tut, wenn Leute über Grenzen gehen.

#### In der Traumapädagogik spricht man dann von einer gesunden Reaktion auf eine ungesunde Situation.

Das kann man so sagen. Wir nehmen die mit Grenzverletzungen verbundenen unangenehmen Gefühle weniger bewusst und weniger schmerzlich wahr und werden dann z.B. auch nicht mehr so traurig oder wütend. Die Abstumpfung bewirkt allerdings auch, dass wir unser Gefühl für Grenzverletzungen, die wir anderen, z.B. aus Frust oder Wut heraus antun, verlieren.

Wahrgenommen zu werden, ist ein existenzielles Bedürfnis und notwendig für die sozio-emotionale Entwicklung und diese wiederum für unsere gesamte, auch kognitive Entwicklung. Nicht wahr- und ernst genommen zu werden, nagt an der sozialen Grundausstattung, mit der jeder Mensch zur Welt kommt.

Ja genau. Und deshalb ist es für mich wichtig, dass wir Kinder von Anfang an ernst nehmen. Das ist, was ich mit Gleichwürdigkeit meine: Im Zusammensein mit einem Kleinkind haben dessen Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen dieselben Werte und dieselbe Berechtigung und Würde wie meine eigenen.

#### Um Irrtümern vorzubeugen: Unter Gleichwürdigkeit verstehen Sie etwas anderes als Gleichgestelltheit?

Kinder und Erwachsene sind nicht gleichgestellt. Eine gesunde Beziehung zwischen ihnen ist asymmetrisch. Erwachsene haben Macht, Status und Erfahrung. Allein durch unsere Körpergröße haben wir mehr Überblick. Deshalb tragen wir auch die Verantwortung – und zwar nicht nur für die Kinder, sondern für die Qualität unserer Beziehung mit ihnen. Das bedeutet auch, dass Empathie ebenso wie der Respekt vor den Gefühlen des Kindes und das Interesse für das Kind als Mensch, von uns kommen muss. Wir können von Kindern keinen Respekt erwarten oder gar verlangen, wenn wir nicht respektvoll mit ihnen umgehen.

Eine Referentin machte auf dem Online-Fachtag »Demokratiebildung im Kindesalter« im vergangenen Jahr darauf aufmerksam, dass Demokratie nicht etwas ist, das eine Gesellschaft mit einem Mal für sich errungen hat, sondern von jeder Generation neu erlernt werden muss. Das scheint mir mit den von Ihnen erwähnten Werten wie »Respekt« und »Verantwortung« ähnlich zu sein.

So ist es – und dieses Lernen gelingt nur in einem entsprechenden Umfeld. Wir können von Kindern nichts erwarten, was wir ihnen nicht selbst entgegenbringen. Werte wie Respekt und Verantwortung oder Kompetenzen, wie Interesse und Empathie entwickeln sich nur in einem Miteinander, in dem genau das vorgelebt wird. Es ist ja oft so, dass wir Erwachsene uns die Definitionsmacht nehmen.

#### Wie meinen Sie das?

Kinder bekommen ständig von Erwachsenen gesagt, wie es ihnen geht: »Jetzt ist dir kalt«, »Jetzt bist du hungrig«, »Jetzt bist du müde«. Sogar wenn Kinder traurig sind, meinen Erwachsene beurteilen zu können, ob ihr Gefühl angemessen ist oder nicht: »Ach, das ist doch gar nicht so schlimm gewesen ...«. Ständig wollen wir das Kind definieren – und das ist das Gegenteil von Gleichwürdigkeit.

#### Wieso tun wir das?

Das hat vor allem mit unserem veralteten Menschenbild und einer damit verbundenen, verinnerlichten Gewohnheit zu tun. Noch bis in die 1970er-Jahre nahmen wir an, dass Kinder als unsoziale Wesen zur Welt kommen und Erziehung bedeutet, Kinder zu lehren, was richtig und was falsch ist – auch z.B., indem man falsches Handeln bestrafte. Heute wissen wir aus der Forschungs- und Entwicklungs- und Beziehungspsychologie, dass bereits sehr junge Kinder in Beziehung gehen und auf die Menschen in ihrer Umgebung reagieren. Wenn wir um die sozialen Kompetenzen von Kindern wissen, erkennen wir, dass konservative Werte wie Gehorsam und Disziplin für deren gesunde Entwicklung weder notwendig noch hilfreich sind.

#### Was richtet die Erfahrung nicht gleichwürdiger Beziehungen bei Kindern an?

Ihre Selbstwahrnehmung, also ihr Gefühl für sich selbst nimmt Schaden. Und das beginnt schon ganz zu Anfang, wenn wir bestimmen, wann sie schlafen sollen und wann sie die nächste Mahlzeit bekommen. Wenn wir Kindern gegenüber Definitionsmacht ausüben und ihnen erzählen, was sie fühlen und denken und dass der Versuch, seine Grenzen und Integrität zu schützen, falsch ist, muss man sich nicht wundern, wenn sie später als frustrierte Erwachsene auf der Reichstagstreppe stehen.

## Sinn und Eigensinn

### Wann sind Sie glücklich?

In guten Beziehungen mit anderen Menschen.

### Was regt Sie auf?

Wenn Menschen nicht ernst genommen werden.

### Was fällt Ihnen ein, wenn Sie an Ihre Kindheit denken?

Ich denke an das Dorf, in dem ich groß geworden bin, meine Schwestern und meine Freunde.

### Hatten Sie als Kind ein Idol?

Nein.

### Was können Sie von Kindern lernen?

Authentizität und Ehrlichkeit und Offenheit.

### Wen möchten Sie unbedingt mal treffen?

Die zehn reichsten Menschen, um mit ihnen darüber zu reden, wie sie ihr Geld besser verteilen könnten.

### Was schätzen Sie an einem Menschen am meisten?

Offenheit.

### Was können Sie am besten?

Meine Arbeit.

### Was können Sie überhaupt nicht?

Das ist so viel, dass man das hier überhaupt nicht aufzählen kann.

### Auf welchen Gegenstand könnten Sie verzichten?

Ich bin sehr anpassungsfähig. Deshalb könnte ich auf viele Gegenstände verzichten.



### Was wäre für Sie eine berufliche Alternative?

Ich weiß nicht. Auf jeden Fall etwas, das Sinn macht.

### Wenn Sie plötzlich eine Stunde geschenkt bekommen würden – wofür würden Sie sie nutzen?

Mit meiner Familie oder zum Spaziergehen.

### Was wünschen Sie sich?

Mehr Empathie und Mitgefühl für die Menschen untereinander, aber auch für unsere Mit-Welt und weniger Abstand zwischen Arm und Reich.

### Haben Sie ein Motto?

Nein.

lungsumfeld, wo unser Herz spürt, dass es am richtigen Ort schlägt.

Um ein solches Lern- und Entwicklungsumfeld zu schaffen, muss ich als allererstes auf mich achten? Das klingt ungewohnt.

Das mag sein und dennoch ist es so. Um zu wissen, wie ich anderen mit Interesse und Empathie begegnen kann, brauche ich ein gutes Gefühl für mich selbst und eine Idee davon, wie ich eine gute Beziehung gestalten kann.

### Findet dieses Wissen in Dänemark mehr Anwendung als in Deutschland?

Ja, da nehme ich tatsächlich einen Unterschied wahr, der sich wahrscheinlich allein schon durch unsere unterschiedliche Geschichte begründet. Zum Beispiel erlebe ich die Menschen in Deutschland in einer Art Grundtrauer. Auch wenn es zwischen dem früheren Ost- und Westdeutschland historisch gewachsene Unterschiede gibt: Hier wie dort findet man kaum eine Familie, die während oder infolge des Zweiten Weltkrieges keine Verluste erlebt hat – den Verlust der Heimat, den Verlust von FreundInnen oder Verwandten. Die Erfahrung von Verlust und Trauer macht Menschen vorsichtig und diese Vorsicht wird transgenerational weitergegeben. In Skandinavien hat der Krieg weniger Unheil angerichtet und die Menschen sind grundsätzlich offener als in Deutschland und sie haben mehr Vertrauen – in den Staat, in die Zukunft und auch in unsere Kinder. In solch einem Klima fällt es leichter, sich zu zeigen, zu lernen und sich zu entwickeln.

Kann man lernen, in die Kompetenzen von Kindern zu vertrauen, wenn man das selbst nicht erlebt hat?

Gute Frage. In unserer Fortbildung für ErzieherInnen und LehrerInnen in Deutschland erleben wir, wie wohl es ihnen ums Herz wird, wenn wir sie fragen, wie es

### Wodurch unterscheidet sich deren Handeln von verantwortlichem Handeln?

Vor allem dadurch, dass sie gewalttätig vorgehen und keine Verantwortung für die Gemeinschaft übernehmen. Verant-

wortung bedeutet dreierlei: erstens – auf mich zu achten, zweitens – auf dich zu achten, und drittens – wenn wir zusammen sind, auf die Beziehung zwischen uns zu achten. Und genau das ist die Basis für ein Lern- und Entwick-

ihnen geht. Manchmal sind wir die ersten, die ihnen diese Frage stellen. Sie spüren, wie sich die Begegnung mit Kindern anfühlt, wenn sie im Kontakt mit sich selbst sind, und bemerken den Unterschied auch an der Reaktion der Kinder.

### Wie zeigt sich das?

Kinder kooperieren. Von klein auf. Wenn ein Kind spürt, dass seine Mutter in der Bringsituation am Morgen unsicher oder traurig ist, weil sie vielleicht lieber mit dem Kind zusammenbleiben und nicht zur Arbeit gehen möchte, kommt es vor, dass es sie nicht gehen lassen möchte und zu weinen beginnt. Aber es weint nicht seine eigenen Tränen, sondern die der Mutter. Auch das ist Kooperation. Allerdings eine, die das Kind in seiner Entwicklung hemmt. Interessanterweise beginnen Kinder, solches Verhalten bereits dann abzulegen und wieder ihren eigenen Interessen und Entwicklungsbedürfnissen zu folgen, wenn Eltern ihren Kummer als den eigenen realisieren und annehmen und nicht erst, nachdem eine Lösung für den Kummer gefunden wurde. Es kann gut sein, dass unsere Frage »Wie geht es dir?« einen solchen Prozess ins Laufen bringt.

Wenn die Verantwortung für die Beziehungsqualität mit den Kindern bei den PädagogInnen liegt, müssten Themen wie Empathie oder Achtsamkeit, aber auch die Reflektion von Werten wie Integrität oder Authentizität einen entsprechenden Stellenwert in deren Ausbildung einnehmen.

Unbedingt! Wir wissen heute, dass wir uns in Beziehung entwickeln. Deshalb sollte ErzieherInnen und LehrerInnen bewusst sein, dass jedes Kind als soziales Wesen mit autonomen Bedürfnissen zur Welt kommt und vor allem anderen authentische, gleichwürdige Beziehungen braucht, um seine Kompetenzen weiter zu entwickeln. Das Motto »machen, machen, machen« ist über-

### Lesen- und Netztipps

Helle Jensen ist Psychologin und Familientherapeutin. Sie arbeitete als klinische Psychologin innerhalb des dänischen Schulsystems und in privater Praxis und war langjährige Lehrbeauftragte des 1979 von den Familientherapeuten Jesper Juul und Walter Kempler in der Nähe von Aarhus in Dänemark gegründeten [Kempler Instituts](http://www.kempler.dk) ([www.kempler.dk](http://www.kempler.dk)). Sie gehörte zum Team der 2004 von Jesper Juul gegründeten Familienwerkstatt [Familylab](http://www.familylab.de), einer gemeinnützigen Organisation zur Unterstützung der psychosozialen Gesundheit und dem Wohlergehen von Eltern, Kindern und pädagogischen Fachkräften, mit selbstständigen Abteilungen in inzwischen in 21 Ländern, darunter auch Deutschland ([www.familylab.de](http://www.familylab.de)).

Seit der Gründung 2009 gehörte sie zum Ausbildungsteam für Familientherapie am [Deutsch-Dänischen Institut für Familientherapie und Beratung](http://www.ddif.de) ([www.ddif.de](http://www.ddif.de)) mit Sitz in Berlin. Im Jahr 2019 verabschiedete sie sich von dieser Aufgabe und leitet seitdem die am ddif angebotene deutschsprachige, berufsbegleitende und auf die Themen Präsenz, Achtsamkeit und Beziehungskompetenz im Berufsalltag bezogene Ausbildung »Training Empathy«. [www.trainingempathy.com](http://www.trainingempathy.com) informiert über das von ihr zusammen mit der Psychologin und Tänzerin Katinka Gøtzsche, dem Anthropologen Martijn van Beek und dem Schriftsteller und Schauspieler Peter Høeg für Pädagoginnen und Pädagogen konzipierte Angebot. Die nächste zweijährige Ausbildung beginnt im Januar 2022.

Aktuell engagiert sie sich auch im Modellprojekt [Empathie macht Schule](http://www.empathie-macht-schule.de)

an drei Berliner Grundschulen. Im Mittelpunkt dieses Projekt stehen die Frage nach der optimalen Umgebung für ein gemeinsames, soziales, emotionales, kreatives und akademisches Lernen, der Respekt vor dem Leben als zentrales Prinzip und das Ziel, Kinder auf die zukünftigen Aufgaben unserer Gesellschaft vorzubereiten. Auf [www.empathie-macht-schule.de](http://www.empathie-macht-schule.de) werden unter dem Stichwort »praxis« bewährte Achtsamkeitsübungen vorgestellt.

Das im April 2019 von Helle Jensen und Jesper Juul neu aufgelegte [Vom Gehorsam zur Verantwortung: Wie Gleichwürdigkeit in der Schule gelingt](http://www.vom-gehorsam-zur-verantwortung.de) ist nicht nur für LehrerInnen, sondern auch für ErzieherInnen sehr interessant. Es ist übersichtlicher gestaltet und besser übersetzt als die deutsche Erstauflage. Das Buch behandelt die gesamte Ethik des von Jesper Juul und Helle Jensen erarbeiteten Verständnisses von Beziehungskompetenz. Ihre Auffassung, dass die Unversehrtheit der Integrität eines Kindes Maßstab für jegliche pädagogische Praxis sein sollte und keine pädagogische Methode jemals über die Integrität eines Kindes gestellt werden dürfe, ist zeitgemäß und kann PädagogInnen als »Grundformel« für Achtsamkeit dienen: Dialog setzt das Wahrnehmen und Anerkennen des inneren Wesens des Gegenübers voraus. Auch wenn das Gegenüber ein Kind ist! Ebenso spannend sind die vom selben AutorInnen-Team, gemeinsam mit weiteren AutorInnen 2017 und 2019 erschienenen Publikationen [Miteinander: Wie Empathie Kinder stark macht](http://www.miteinander.de) und [Hellwach und ganz bei sich: Achtsamkeit und Empathie in der Schule](http://www.hellwachundganzbeisich.de).

holt. Ich vergleiche Beziehung gern mit einer Fensterscheibe, durch die wir schauen und die wir immer gern auf der Seite des Kindes putzen wollen, aber

nicht auf unserer Seite. Alles verändert sich, wenn wir anfangen, auf unserer Seite zu putzen.