

Ariane Brena

Empathische Präsenz und Wertschätzung

Ideen für ein Leben ohne Mobbing

Wenn eine Schule, eine Kita oder Eltern entdecken, dass Kinder Kinder mobben, ist zunächst eine wirkungsvolle gewaltfreie Intervention mittels des *No Blame Approach* dringend geboten.¹ Das Mobbing zu stoppen schafft allein jedoch noch keine Veränderung der Zustände, in denen sich die Ursachen für massive Verletzungen entwickeln, die Menschen, auch ganz junge Menschen, einander zufügen.

Wenn Kinder Kinder mobben, ist es höchste Zeit, dass die verantwortlichen Erwachsenen ihren pädagogischen oder Familien-Alltag überprüfen. Mobbing entsteht, wenn Kinder anhaltenden Mangel an Zuwendung, Akzeptanz und Liebe oder, im Extrem, direkte Bedrohung ihrer Existenz durch körperliche und seelische Gewalt oder Vernachlässigung erleben. Sie entwickeln dann kein gesundes Selbstbewusstsein und ihre angeborene Empathiefähigkeit entfaltet sich nicht. Wenn es ihnen außerdem an Orientierung, Klarheit und Struktur fehlt, bewegen sie sich auf so schwankendem Untergrund, dass sie sich permanent unsicher fühlen und sich auf der Suche nach Orientierung oder auf der Hut vor weiterer Verletzung befinden. Diese Unsicherheit, der Wunsch, Selbstwirksamkeit und Respekt zu erleben, um sich vor weiterer Demütigung und Bedrohung zu schützen, kann Kinder zu verletzend aggressivem Verhalten gegenüber anderen bewegen – insbesondere dann, wenn sie in ihrer familiären Umgebung gewalttätige Menschen als Modelle erleben.

Umgekehrt gilt: Wo sich Erwachsene verlässlich und eindeutig zeigen, ihre eigenen Grenzen unmissverständlich klar machen und aktiv für ein nicht verletzendes Miteinander eintreten, ist bereits Wesentliches für eine sichere Umgebung für alle getan. Was braucht es darüber hinaus, um den Arbeits- und Spielplatz der Kinder zu einem entspannten Ort zu machen, an dem Selbstrespekt wie Respekt für andere und Mitgefühl für sich selbst wie Einfühlung in andere gedeihen und wo miteinander gelernt statt in Konkurrenz gegeneinander um Punkte gekämpft wird?

¹ „Wir können auch anders“, unerzogen Ausgabe 4/11

Raum für Gefühle

Empathie – die Fähigkeit, zu erkennen, wie es anderen geht und mit ihnen mitzufühlen – wächst mit der Fähigkeit, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und zu erkennen, das heißt, sie auch benennen zu können. Gefühle zu fühlen heißt, die eigene Lebendigkeit zu erleben. Ein überaus reicher Wortschatz zum Benennen von Gefühlen wurde uns durch unsere Vorfahren überliefert. Was ist also passiert, wenn Kinder, Jugendliche und Erwachsene auf die Frage „Wie geht es dir?“ mit dreieinhalb Antworten auskommen – „Okay“, „Muss ja“, „Scheiße“ und in Ausnahmefällen noch „Total happy“? *Dürfen* Kinder ihre ursprünglichen Gefühle fühlen? Hat jemand Zeit und bringt die Präsenz auf, mit den Kindern und mit ihren Gefühlen zu *sein*? Ist es *erlaubt*, fröhlich und ausgelassen zu sein, niedergeschlagen, wütend, verzweifelt, vorsichtig oder voller Angst? Oder sind Gefühle so etwas wie ein Störfaktor, zumindest, sobald sie über ein gewisses Mittelmaß hinausgehen? *Ertragen* es die Begleiter, mit einem weinenden Kind zu *sein*, ohne ihm seinen Kummer gleich „wegtrösten“ zu wollen? Ertragen sie die Ausgelassenheit, Albernheit und Wildheit mancher Spiele, ohne ihnen automatisch Einhalt gebieten zu müssen, ohne sie, zumindest innerlich, abzuwerten oder zu verurteilen?

Wenn Begleiter gewohnt sind, diese starken Gefühle, diese pulsierende Lebendigkeit regelmäßig zu begrenzen, hat das auf den ersten Blick etwas mit Mitgefühl, Rücksichtnahme auf die Nachbarn, eigenem Ruhebedarf oder Gefahrenvorbeugung zu tun. Betrachteten sie ihre Impulse jedoch näher, könnten sie auch verschüttete Verletzungen aus ihrer eigenen Kindheit entdecken, wo dem Ausdruck ihrer eigenen Vitalität systematisch mit Nichtbeachtung, Kritik, Lächerlichmachen und Strafen Einhalt geboten wurde. Die damals abgespaltenen, ins Unbewusste versenkten Anteile des eigenen Wesens werden nun durch die Kinder wie etwas Fremdes, Bedrohliches von außen in die Gegenwart geholt. Es liegt in der Verantwortung der Erwachsenen, sich diesen bislang unbewussten Vorgängen zu stellen und sie in mitfühlender Begleitung für sich zu bearbeiten.

Präsenz

Sind die Erwachsenen bereit, Kita, Familie oder Schulklasse als einen empathischen Raum zu gestalten, in dem Gefühle willkommen sind? Dann können sie zum einen systematisch für die Entfaltung der Empathiefähigkeit sorgen – zum Beispiel mit Programmen wie „Giraffentraum“ und „Wurzeln der Empathie“ oder mit Ursprünglichem Spiel (vgl. Kasten). Zum anderen können sie etwas Kostbares einbringen: ihre eigene Präsenz. Präsent zu sein, wenn ein Kind voller Freude etwas zeigt oder erzählt – oder wenn es Kummer und Schmerz ausdrückt – bedeutet: Es gibt hier weder Zustimmung noch Ablehnung, weder Recht noch Unrecht, weder gibt es etwas zu loben noch gibt es etwas zu korrigieren oder sonst zu verändern. *Es gibt nichts zu tun*. Es geht nur um die Welt des Kindes, um seine Gefühle und darum, dass sie einen Raum haben, wo sie sein dürfen. Das Kind erfährt Bestätigung in seinem So-Sein, in seinem Erleben. Gefühle, die ausgedrückt werden dürfen, verändern sich von ganz allein wieder. Manchmal ist es gut, die Gefühle des Kindes begleitend in Worte zu fassen – als Frage, nicht als Diagnose: „Du bist grade ganz traurig?“ – oft ist es gut, schweigend, mit Blick- oder Körperkontakt einfach da zu sein.

Diese Präsenz wirkt gleichzeitig als Modell für den Umgang mit eigenen Gefühlen und legt damit einen wichtigen Grundstein für psychische Gesundheit. Wenn ihren Gefühlen Raum gelassen wird, können Kinder wachsen, ohne ihrerseits Teile ihres Wesens verleugnen und abspalten (und später im Außen bekämpfen) zu müssen. Sie erkennen: Hier und jetzt bin ich froh – da und dort war ich wütend – kürzlich war ich traurig oder ängstlich. Und meinen Geschwistern, Freunden und Mitschülern geht es genauso; Gefühle kommen und gehen, und das ist normal und gut so. Und sie lernen zu unterscheiden zwischen Gefühl und Handlung: Es ist normal, wütend oder hilflos zu sein – und es ist nicht notwendig, dann andere zu verletzen oder etwas kaputt zu machen. Das Kind kann sich lauthals äußern: „Boahhh bin ich sauer!!!“ und statt in einen Kampf einzutreten, kennt es Alternativen: sich austoben, ohne dass dabei jemand zu Schaden kommt (rennen, Boxsack, tanzen...). Kinder, die regelmäßig Mitgefühl erleben, drücken ihrerseits Mitgefühl aus, sobald sie erkennen, dass jemand anderes verletzt wurde, und ergreifen Partei für einen fairen Umgang miteinander.

Wurzeln der Empathie

In Deutschland steckt es noch in der Pilotphase, in Kanada, USA und anderen Ländern wird es seit 1996 erfolgreich in Schulen implementiert: Bei dem Programm *Roots of Empathy* (ROE, Wurzeln der Empathie) entwickeln Kinder unter Anleitung systematisch ihr Empathievermögen und lernen, was Menschen von Geburt an brauchen, um körperlich, geistig und seelisch gesund zu wachsen. *Roots of Empathy* bringt eine Schulklasse ein Jahr lang einmal monatlich mit einem Baby und seiner Mutter zusammen; das Baby fungiert als „Lehrer“, indem die Kinder es beobachten, seine Entwicklungsfortschritte erkennen und Vermutungen darüber anstellen, was es fühlt und braucht. Sie werden von speziell ausgebildeten ROE-Begleitern vorbereitet, unterstützt und über wichtige physiologische und neurobiologische Tatsachen informiert. Das von Mary Gordon initiierte Programm ist evaluiert und bewirkt unter anderem einen messbaren Rückgang von offener und verdeckter Aggression unter den Kindern (und nebenbei einen Empathiezuwachs auch bei den teilnehmenden Lehrkräften!).

www.rootsofempathy.org

Mary Gordon: *Roots of Empathy. Changing the World Child by Child.* ISBN 978-1-61519-007-2

Ursprüngliches Spiel

Wenn O. Fred Donaldson oder andere im ursprünglichen Spiel geübte Spielgefährten mit aggressionsbereiten, seelisch verletzten Kindern und Jugendlichen spielen, kann man² verfolgen, wie die aggressive Energie sich wandelt, die „Angreifer“ sich entspannen und sich nach und nach dem Spiel um Berührung, Halt, Sicherheit und gemeinsames Erleben überlassen.

² Einschätzung der Autorin aufgrund von Erfahrungen, Berichten und Videos bei Workshops mit O.Fred Donaldson

Ursprüngliches Spiel als regelmäßiges Angebot in pädagogischen Einrichtungen könnte sich grundlegend klimaverändernd auswirken. Menschen, die so spielen, sind gesättigt mit Freude, mit Entspannung, Bewegung und Berührung, mit ernst genommen Werden und Kontakt. Es fehlt ihnen in ihren sozialen Bedürfnissen an nichts. Daher haben sie keinen Grund, sich Anerkennung, gesehen Werden oder Kontakt zu erzwingen. Sie haben keinen Mangelschmerz, den sie nach außen weitergeben müssen. Da ursprüngliches Spiel fast ohne Worte auskommt, ist es von vornherein inklusiv – Unterschiede in Alter, Herkunft oder Fähigkeiten spielen keine Rolle.

Allerdings genügt es nicht, die Kinder einfach sich selbst zu überlassen. Ursprüngliches Spiel ist anders als alle kulturell geformten Spiele. Es ist an den erwachsenen Begleitern der Kinder, sich des ursprünglichen Spiels zu erinnern und es wieder zu lernen.

„Ich spiele also bin ich“. unerzogen Ausgabe 2/13

www.originalplay.eu

Fred Donaldson: Von Herzen spielen. Die Grundlagen des ursprünglichen Spiels. ISBN3-936855-12-9

Giraffentraum®

Eine für Kitas aufbereitete Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg stellt das Programm Giraffentraum® dar. Mit Hilfe der Tiersymbole Giraffe und Wolf lernen sie, von einer urteilenden, trennenden Sprache zu einer empathischen, nach Gefühlen und Bedürfnissen fragenden Sprache zu gelangen. Konflikte werden mit dieser Sprache so gelöst, dass es keine Verlierer gibt.

www.giraffentraum.de

Frank und Gundi Gaschler: Ich will verstehen, was du wirklich brauchst. Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern – Das Projekt Giraffentraum. ISBN978-3-466-30756-2

Konkurrenz – Nährboden für Mobbing

Wenn Kinder Bewertungen und Etikettierungen ausgesetzt sind und gleichzeitig in Abhängigkeit zu den Menschen stehen, die sie bewerten, werden sie versuchen, sich so zu verhalten, wie diese Menschen es gut / richtig finden. Sie wollen erreichen, in ihrem lebensnotwendigen Raum von Sicherheit und Geborgenheit zu bleiben und sich ihr Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit erfüllen. Gleichzeitig ist es ihr natürlicher Drang, sich autonom zu verhalten, etwas zu riskieren, sich auszuprobieren, ihre eigenen Grenzen zu erweitern. In ihrer Entwicklung kollidieren sie daher unweigerlich immer wieder mit den ihnen vorgegebenen Maßstäben. Werden sie dann untereinander verglichen – sei es in Sachen „Fleiß“, „Hilfsbereitschaft“, „Ordnung“, „Intelligenz“, „Auffassungsgabe“, sei es hinsichtlich ihrer „Schulleistung“ – so werden sie dazu gebracht, miteinander zu konkurrieren.

Wo Konkurrenz anerkanntes Prinzip ist, fangen Kinder selbst an, einander zu bewerten und „besser“ oder „schlechter“ zu finden. Was innerhalb der Peer Group angesagt ist, mag jede Gruppe neu erfinden. Oft, aber nicht unbedingt, werden die Kriterien von Erwachsenen im Umfeld oder aus den Massenmedien übernommen. In jedem Fall ist das *Verfahren*, besser-/schlechter-Etiketten zu verteilen, von den „Großen“ abgeschaut. Und in der Zuspitzung fangen Kinder selbst an, das Bedürfnis nach Zugehörigkeit zur Gruppe untereinander als Waffe einzusetzen: Markenkleidung tragen oder Anführern folgen als Zwang für diejenigen, die „in“ sein wollen. Mobbing als Extrem dieser Entwicklung bedeutet, dass Kinder jemanden zum Ausgeschlossenen machen, der tun kann, was er will – seine Zugehörigkeit zur Gruppe wird ihm grundsätzlich verweigert.

Wertschätzendes Feedback

Gibt es eine Alternative dazu, Verhalten, das eigene eingeschlossen, nach Gut / Schlecht und Richtig / Falsch zu bewerten und damit Menschen in Rangfolgen und in Konkurrenz gegeneinander zu bringen? Differenziertes, wertschätzendes Feedback kann eine solche Alternative sein. Anstelle einer moralischen Bewertung oder eines scheinobjektiven Urteils beschreibt wertschätzendes Feedback die konkrete Handlung des einzelnen und bietet ihm persönlich gewählte und als solche transparent gemachte Maßstäbe zur Selbstreflexion an.

Wer in dieser Weise Feedback gibt, übernimmt Verantwortung für seine persönliche Einschätzung, für seine Maßstäbe, seine Bewertung. Er ist sich darüber im Klaren, dass seine Sicht nicht *die* eine „richtige“ ist; und er respektiert die Freiheit derjenigen, die das Feedback empfangen. Sie können entscheiden, ob sie es überhaupt hören wollen, und sie können sich selbst bewusst dazu stellen: „Aha, es hat *ihr/ihm* gefallen, was ich getan habe!“, oder: „Aha, das hat *ihm/ihr* nicht gefallen.“ – anstatt: „Oha, *ich bin* ein schlechter Schüler.“ oder: „Wow, *ich bin* ein liebes Kind!“ Und sie haben Raum, sich zu fragen: „Wie sehe *ich* meine Handlung selbst? Finde ich dasselbe wichtig wie mein Feedback Gebender? Bin ich auch zufrieden bzw. auch unzufrieden? Oder lege ich andere Maßstäbe an?“ Die Verantwortung für das Feedback liegt dann transparent bei der Person, die es gibt. Die Verantwortung für die Reaktion liegt eindeutig bei demjenigen, der das Feedback entgegennimmt.

Konsequent gelebte Feedback-Kultur macht einen großen Unterschied zur Konkurrenz um Noten, Lob und Tadel. Sie beugt dem Vergleichen von Menschen vor und damit Hochmut und Scham. Wer hochmütig ist, empfindet nicht die echte – stille oder jauchzende – Freude über seine gelungene Tat, über das Kapiere beim Lernen, über das Erreichen eines Ziels. Wer sich schämt, empfindet nicht das wahre Bedauern oder betrübt Sein darüber, nicht zu sich selbst gestanden oder sich nicht für jemand anderen eingesetzt zu haben. Hochmut und Scham als zwei Seiten einer Medaille sind der emotionale Nährboden für Rücksichtslosigkeit, Aggression gegen sich und andere, für aktiven Ausschluss und passiven Rückzug aus der Gruppe.

Beispiele für transparentes Feedback

„Ich freu mich, dass du schon die Spielsachen ins Regal geräumt hast; so hab ich mehr Zeit, es mir mit dir gemütlich zu machen.“

„In deinem Aufsatz hast du viele verschiedene Adjektive zur Beschreibung verwendet. Das gefällt mir, ich habe mich beim Lesen amüsiert und konnte mir gut vorstellen, was du erzählst.“

„Wenn du zum dritten Mal schwarze Männer mir Revolvern malst, bin ich erschrocken. Mir machen echte Waffen Angst. Magst du mir erzählen, wie das für dich ist?“

Ariane Brena • 2013

erschieden in „Unerzogen“ 1 / 2014