

Mona Kino

Fünf Wege  
zu innerer Balance  
und einem gelassenen  
Miteinander  
in der Familie

# Zeit für Empathie



Leseprobe aus Kino, Zeit für Empathie,  
ISBN 978-3-407-86590-8 © 2020 Beltz Verlag, Weinheim Basel  
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86590-8](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86590-8)

# Inhaltsverzeichnis

- 11 Vorwort
- 17 Was ist Empathie?
- 27 Das Pentagramm
- 29 Fünf Wege zur Stärkung der Empathie
- 35 1. Körper
- 37 Skizzen einer Elternschaft
- 54 Expertenmeinung: Katinka Gøtzsche über die Wirkung von Körperübungen
- 58 Werkzeug: Körperkompass
- 64 Körperübung
- 67 2. Atem
- 69 Hal-lo
- 84 Expertenmeinung: Helle Jensen über unseren Atem und Beziehungskompetenz
- 94 Werkzeug: Deine Persönliche Sprache
- 102 Atemübung
- 105 3. Herz
- 107 Immer das Gleiche?
- 124 Expertenmeinung: Jes Bertelsen über die Liebe
- 136 Werkzeug: Die 60:40-Formel
- 140 Herzübung

145 **4. Kreativität**

- 147 Ich sehe was, was du nicht siehst
- 164 Expertenmeinung: Peter Høeg über Kreativität
- 173 Werkzeug: Der echte Dialog
- 186 Kreativitätsübung

191 **5. Bewusstsein**

- 193 Somewhere Over the Rainbow
- 202 Expertenmeinung: Jesper Juul über Bewusstsein  
und Selbstgefühl
- 220 Werkzeug: Selbstgefühl
- 227 Bewusstseinsübung

231 **Zugabe: Rezepte und Übungen**

- 232 Spüre deinen Körper
- 238 Den Atem fließen lassen
- 244 Das Herz öffnen
- 255 Kreativität macht Spaß!
- 262 Bewusstsein: Der Schatz in uns
  
- 272 Mein Empathie-Glossar
- 277 Zum Weiterlesen
- 279 Hinweise zu den Downloads
- 280 Danke
- 283 Über die Autorin

Der erste und wichtigste Baustein für Empathie  
ist das Selbstgefühl und die wohlwollende Einsicht,  
dass man davon sehr wenig hat.  
Denn das ist die Motivation, sich Mühe zu geben,  
mehr über sich selbst zu erfahren.

JESPER JUUL





# Vorwort





Familie werden ist nicht schwer. Manchmal benötigt es dafür nur den Wunsch zweier Liebender, manchmal passiert es aus Versehen. So oder so: Familie sein ist an manchen Tagen eine echte Herausforderung. Sei es eine schwierige Schwangerschaft, Krankheiten, Konflikte mit den eigenen Eltern, Trotzphasen, Schulschwierigkeiten, eine Trennung oder die mit der Pubertät einhergehenden Veränderungen. Die Fragen, die sich dann vor uns auftürmen, sind scheinbar einerseits zu simpel, um sie jemand anderem zu stellen, andererseits zu komplex, um sie allein zu bewältigen.

Wenn wir uns verlieben, denken wir häufig, dass wir unter den fast acht Milliarden Menschen *den einen* gefunden haben, der uns versteht, der die Welt genauso sieht wie wir. So schön das auch wäre – niemand kann aus deiner Perspektive auf die Welt sehen, niemand kann dir Worte dafür geben, was du siehst, hörst oder erlebst. So ähnlich Erfahrungen sein können, sind sie doch so einzigartig wie unsere Fingerabdrücke.

Die Fähigkeit, die uns bei allen Herausforderungen des Lebens, in der Elternschaft, in der Partnerschaft, im Alltag helfen kann, ist: Empathie. Empathie ist die Grundlage für Verständnis und Verständigung. Mit ihr ist es möglich, sich in die Perspektive eines anderen hineinzusetzen und dessen Gefühle nachzuempfinden und miteinander im Dialog zu bleiben.

Denn: Auch wenn wir uns als Paar trennen, Familie bleiben wir durch unsere Kinder weiterhin.



Um gut zu gedeihen, benötigen wir alle Zuwendung, Nahrung, Wärme und Sicherheit. Diese Komponenten bekommen wir nur in

Beziehungen. Wenn wir also Schwierigkeiten im Miteinander haben, ist das kein Zeichen von Beziehungsunfähigkeit, sondern davon, dass einige »Bausteine« nicht ausreichend entwickelt sind. Das liegt meist daran, dass wir Beziehungen in unserer Herkunftsfamilie anders gelernt haben und unsere heutigen Beziehungen unbewusst und entsprechend dieser Muster gestalten. Angelegt sind die Bausteine in allen Menschen.

Als ich das Pentagramm und seine Übungen der *Dänischen Gesellschaft zur Förderung der Lebensweisheit von Kindern* kennenlernte, die die Empathiefähigkeit auf fünf Wegen trainieren, war ich begeistert. »Wie großartig! Wir haben schon alles Notwendige bei uns, um einen Konflikt im Familienalltag mit Empathie zu lösen.« Ich musste unwillkürlich an mein Lieblingskochbuch denken, in dem es tolle Rezepte gibt mit Zutaten, die ich immer im Haus habe, und mit Anleitungen, die gelingen – das Ganze versehen mit persönlichen Geschichten. Und ich dachte an meinen Lehrer und Mentor Jesper Juul, der mir sagte:

**Empathie lernen wir wie eine Sprache –  
use it or lose it.**



Aus diesen Anregungen ist mein »Empathie-Kochbuch« entstanden, in dem ich euch die fünf »Zutaten« vorstelle, die angeboren sind und die wir immer bei uns haben: Körper, Atem, Herz, Kreativität und Bewusstsein. Mit diesen Elementen verbunden sind die fünf Werkzeuge des Pentagramms: Körperkompass, persönliche Sprache, 60:40-Prinzip, der echte Dialog und Selbstgefühl. Damit verfügt ihr über alles, um die Empathie in eurer Familie zu fördern.

Das Pentagramm bietet allerdings keine Lösung im herkömmlichen Sinn an – denn *die eine* Lösung gibt es nicht. Vielmehr bietet es Anleitungen und Ideen, um den individuellen Lösungen in sich

auf die Spur zu kommen. Es arbeitet sozusagen mit den natürlichen Zutaten, über die wir als Menschen jederzeit verfügen, um zurück zu unserem Wesenskern zu kommen.



Auf diese Weise stelle ich euch die fünf Zutaten und Werkzeuge des Pentagramms vor: Zunächst biete ich eine szenische Einstimmung in die jeweilige Zutat. Dann kommt je eine oder einer der renommierten und international bekannten Expertinnen und Experten zum Thema zu Wort: Ich führte Gespräche mit den Familientherapeuten Jesper Juul und Helle Jensen, dem Philosophen Jes Bertelsen, dem Autor Peter Høeg und der Psychologin, Dramaturgin und Tänzerin Katinka Gøtzsche. Sie haben als Gründungsmitglieder der *Dänischen Gesellschaft zur Förderung der Lebensweisheit von Kindern* das Pentagramm entwickelt und teilen ihre jahrzehntelange Erfahrung, warum es wirklich Sinn macht, die einzelnen Zutaten und Werkzeuge gut kennenzulernen.

Anschließend stelle ich jeweils das geeignete Werkzeug sowie das passende Grundrezept vor: die Übungen. Ob Körper-, Atem- oder Bewusstseinsübung: Sie alle verbinden Kopf und Herz, und zusammen mit den anderen Elementen dieses Buches unterstützen sie euch im Familienalltag, damit ihr auch im Konfliktfall noch ein gelungenes Miteinander zubereiten könnt. Im Anhang findet ihr zusätzliche Rezepte in Form von Übungen für alle Bereiche – auch mit Anregungen, diese abzuwandeln oder zu kombinieren. Ihr könnt die Übungen überall ausführen: zu Hause, an der Ampel, in fünf Minuten unter dem Baum im Park. Eurer Fantasie sind da keine Grenzen gesetzt. Daher sind sie mit »To go« überschrieben – überall mitnehm- und einsetzbar.

Bitte beachtet auch, dass ihr die Übungen gemeinsam machen könnt oder jede und jeder für sich alleine. Manche Übungen brauchen mehr Zeit und Ruhe als andere; sie sind für »1 Person« ange-

geben. Aber natürlich könnt ihr sie so anpassen, dass es für euch und eure »Mit-Köch\*innen« passt.

Für den Fall, dass ihr nicht das ganze Buch, sondern nur einzelne Übungen mit euch tragen wollt, findet ihr alle Übungen als Online-Materialien zum Ausdrucken oder Herunterladen auf der Beltz Webseite [www.beltz.de](http://www.beltz.de). Das funktioniert so: Ihr gebt dort das im Anhang unter »Hinweise zu den Downloads« angegebene Passwort ein und klickt auf den Pfeil, um zu den Downloads zu gelangen.



Nehmt euch Zeit für das Kennenlernen und Sensibilisieren der unterschiedlichen Zutaten, der Werkzeuge und der Übungen, die das Pentagramm für den Alltag zur Verfügung stellt. So könnt ihr mit euren Kindern freundliche, verlässliche, liebevolle, enge Beziehungen leben, damit bei euch allen zusammen ein gesundes Selbstgefühl entstehen oder weiter gefördert werden kann. Ein gesundes Selbstgefühl entstehen zu lassen ist nicht nur in den ersten vier, fünf Jahren elementar, wir können – und sollten – unser ganzes Leben daran arbeiten. Haben Kinder, Jugendliche und Erwachsene das, dann entwickeln oder verstärken sich nicht nur ihre sozio-emotionalen Kompetenzen, sondern auch die kognitiven, die Voraussetzung für das Einnehmen der Perspektive des anderen sind.



In diesem Sinn wünsche ich euch viel Spaß beim Ausprobieren. Und wenn euch dabei eigene Ideen kommen, wie man die Zutaten noch anders zusammenstellen kann: Seid kreativ! Denn niemand weiß so gut wie ihr, was am besten zu euch und eurer Familie passt.

# Was ist Empathie?





You never really understand a person until you consider things from their point of view, until you climb into his skin and walk around it.

HARPER LEE

»Ich habe doch Mitleid und Mitgefühl, ist das nicht dasselbe?« Mitleid und Mitgefühl sind Gefühle. So wie Wut, Freude und Liebe und viele mehr. Sie kommen und gehen spontan. Wir können uns in sie hineinsteigern, von ihnen überwältigt werden, sie ab einem bestimmten Alter bewusst hervorrufen oder sie ganz ausblenden. Und wir können sie regulieren. Kinder lernen dieses Regulieren erst mit zunehmendem Alter.

Obwohl sich Empathie, Mitgefühl und Mitleid in gewissen Aspekten überschneiden und in einigen kulturellen und religiösen Traditionen eng miteinander verflochten sind, kann man sie doch voneinander abgrenzen. Das Mitleiden unterscheidet sich vom Einfühlungsvermögen, das sowohl das Teilen der Freude als auch des Leids eines anderen einschließen kann. Beim emotionalen und kognitiven Einfühlen bedarf es immer eines imaginativen Sprungs auf die andere Seite. Nur dann verstehen wir, wie sich die Überzeugungen, Erfahrungen und Ansichten eines anderen von unseren eigenen unterscheiden. Die Betonung beim Mitgefühl und Mitleid liegt rein auf der affektiven Verbindung zu anderen Menschen, auf dem Fühlen ihrer Emotionen – während empathisches Verhalten entsteht, wenn man dann wieder einen Schritt zurücktritt und reflektiert.

Finden wir jemanden nett, steht uns unser Mitgefühl und unser Mitleid spontan zur Verfügung. Und wir hören sympathischen Menschen auch zugewandter zu als uns unsympathischen. Mit Empathie können wir unser Mitgefühl und Mitleid für andere regulieren, ebenso wie Freude, Liebe und Wut.

*Mitgefühl, Mitleid und Empathie sind also keine Synonyme.*

Kurz gesagt bezeichnet das Zauberwort Empathie die in uns angelegte, komplexe Fähigkeit, in die Haut eines anderen Menschen zu schlüpfen, um die Welt bewusst aus dessen Perspektive zu sehen *und* auch emotional nachzuempfinden. So können wir ihm wertfrei, offen, neugierig und wohlwollend auf Augenhöhe begegnen.

Doch was so einfach klingt, gilt es im Laufe der Kindheit und Jugend erst zu entwickeln. Und auch später, wenn wir unter Stress stehen und unsere Gefühle uns beherrschen, ist es eine besondere Herausforderung, uns auch in solchen Situationen empathisch einfühlen zu können.

Ob Vater, Mutter, Oma, Opa, Tante, Onkel: Viele Erwachsene wünschen sich von Kindern Einfühlungsvermögen in ihre Lage, Verständnis für die Umstände und Rücksichtnahme. Aber woher sollen Kinder das können?

## Empathie erlernen

Es gibt drei Wege, wie Kinder Empathie erlernen – und alle drei zusammen ermöglichen das Heranreifen zu empathischen Persönlichkeiten:

### 1. Erleben, wie Erwachsene gut mit Kindern umgehen

Die Brüder Max (5) und Felix (7) streiten lautstark miteinander. Ihr Vater hört sie im Kinderzimmer brüllen. Er ist angestrengt, denn er bereitet sich innerlich auf ein wichtiges Telefonat vor. Wütend stürmt er ins Zimmer.

»Könnt ihr nicht einmal auch auf mich Rücksicht nehmen? Immer müsst ihr streiten! Jetzt habe ich auch keine Lust mehr, nachher mit euch Pizza essen zu gehen.«

Der Streit im Nebenzimmer lenkt den Vater davon ab, ungestört zu arbeiten. Er wünscht sich Einsicht, Mitgefühl und Mitleid von den älteren Geschwistern für die jüngeren, damit es gar nicht erst zum Streit kommt. Und er denkt, dass die Kinder diese Rücksichtnahme mithilfe einer Belohnung lernen. Oder dem Gegenteil, der Androhung einer Strafe. Angst und Schrecken verstärken jedoch nur das Chaos, in dem die beiden Jungen emotional stecken, und führen nur kurzfristig zum gewünschten Resultat. Auf Dauer werden Max und Felix aus Angst vor Strafe leise sein, nicht weil sie ihren Vater oder sein Bedürfnis nach Ruhe respektieren.

Was viele nicht wissen: Auch wenn Empathie in jedem Menschen von Geburt an angelegt ist, ist es Kindern erst im Alter von acht Jahren möglich, sich in die Perspektive eines anderen so hineinversetzen zu können, dass sie die Welt durch die Augen eines anderen sehen *und* sich gleichzeitig emotional einfühlen können. Das heißt, bis dahin liegt es an uns Erwachsenen, uns in sie hineinzuversetzen und ihnen mit gutem Beispiel voranzugehen.

Hier ein Beispiel für eine empathische Reaktion:

»Jungs, ihr seid ja beide superstinkig. Ich kann mich gar nicht mehr richtig auf meine Arbeit konzentrieren. Ich möchte das gern besser verstehen und hören, ob ich euch vielleicht behilflich sein kann. Mögt ihr mir beide sagen, ohne euch zu unterbrechen, worum es gerade bei euch geht?« Fallen sich die Jungs dann doch gegenseitig ins Wort, kann man sagen: »Ich kann nur einem nach dem anderen konzentriert zuhören. Bitte wartet, bis der andere ausgesprochen hat. Ich achte darauf, dass jeder von euch zu Wort kommt.«

Je häufiger Kinder eine solche Streitkultur erleben, desto weniger fallen sie sich ins Wort. Sie wissen, dass sie sich darauf verlassen können, dass der Erwachsene keine voreiligen Rückschlüsse für

oder gegen einen von beiden zieht. Dass er an beiden Sichtweisen der Situation Interesse hat und möglicherweise eine dritte Perspektive einbringen kann, die hilft, den Konflikt beizulegen.

Haben wir ein Gefühl für unsere Ohnmacht in einem Streit, beispielsweise mit unserem Partner oder mit den eigenen Eltern, bewerten wir den Streit unserer Kinder nicht mehr als Respektlosigkeit uns gegenüber, sondern als das, was er ist: ein Ausdruck von Hilflosigkeit.

Dann haben wir auch Zugang zu dem besten Mittel, um den Streit zu schlichten: Freundlichkeit. Mir ist jedenfalls noch niemand begegnet, der gerne belehrt wird, wenn er emotional aufgewühlt ist. Im Gegenteil: Kinder, die immer belehrt wurden und gesagt bekamen, dass ihre Gefühle falsch sind, werden zu Erwachsenen, die kein Selbstgefühl dafür haben, was für sie persönlich richtig ist. In diesem Fall benötigt es viel Geduld und kann ein paar Jahre dauern, dieses Gespür noch zu entwickeln. Aber das Schöne ist: Hoffnungslos ist es nicht.

## **2. Erleben, wie Erwachsene gut miteinander umgehen**

Lisa freut sich auf einen gemeinsamen Abend mit ihrem Mann Moritz. Moritz, der im Homeoffice arbeitet, wollte das Abendessen zubereiten, damit die Kinder Mara (2) und Luis (3) rechtzeitig ins Bett kommen. Als Lisa gegen kurz vor 18 Uhr hungrig nach Hause kommt, steht Moritz jedoch nicht, wie vereinbart, in der Küche, sondern sitzt vor seinem Computer – und die Kinder vor dem Fernseher. Sie ist enttäuscht, weil der Abend nicht den gewünschten Verlauf nimmt, und macht Max Vorwürfe.

»Immer klebst du vor dem Computer! Ich kann mich wirklich nie auf dich verlassen. Dein Interesse an einem gemeinsamen Abend mit mir scheint ja nicht besonders groß zu sein.« Dann geht sie zu den Kindern und schaltet den Fernseher aus. Das Geschrei ist groß. »Hört auf zu brüllen. Ich kann auch nichts dafür, dass euer

Vater euch das erlaubt. Los, ab ins Bad mit euch. Ich mache jetzt Abendbrot.«

Ein Beispiel für eine empathische Reaktion:

»Ich bin enttäuscht, dass das Abendessen noch nicht fertig ist. Ich habe mich so auf einen ruhigen Abend mit dir gefreut. Was ist denn Wichtiges passiert, dass du vor dem Computer sitzt?«

Moritz würde ihr dann sagen, was vorgefallen ist, und sie könnten im Anschluss gemeinsam überlegen, wie sie den restlichen Abend so gestalten können, damit sie doch noch so viel Zeit wie möglich zu zweit verbringen können.

Ebenso könnte Moritz die Initiative ergreifen und auf Lisa zu-gehen: »Ich sehe deine Enttäuschung, und ich wollte dich wirklich nicht verärgern. Ich habe die Zeit völlig aus den Augen verloren. Tut mir leid. Es ist mir auch wichtig, dass wir uns Zeit füreinander nehmen. Komm, lass uns überlegen, wie wir unseren gemeinsamen Abend doch noch hinbekommen.«

So käme ihnen vielleicht die Idee, dass ein paar Gurkenbrote für die Kinder ausreichend sind und sie dann noch rechtzeitig ins Bett kommen. Und dass sie sich danach zusammen als Paar noch etwas Leckeres kochen können.

Familienmitglieder, die sich in die Wahrnehmungswelt ihrer Kinder einfühlen können, schimpfen also nicht genervt, wenn die Kleine schon an der ersten Kreuzung auf dem Weg zum Supermarkt fragt: »Wann sind wir da?« Denn sie verstehen, dass Kinder den Weg zum Kindergarten, Sportverein oder Supermarkt als drei- oder viermal so lang empfinden wie Erwachsene. Sie können es nachempfinden, weil sie von sich selbst wissen, wie es ihnen geht, wenn ihnen der Weg lang wird.

Erleben Kinder uns als interessiert, konstruktiv und weitgehend vorurteilsfrei, machen sie das automatisch nach. Dann können wir

uns auch ruhig mal streiten, denn Stress und Konflikte gehören ja zum Leben dazu. Hauptsache, wir kehren, wenn der Sturm der Gefühle vorbei ist, zurück an den Verhandlungstisch.

### 3. Bewegungserfahrungen machen

Es muss nicht unbedingt im Sportverein sein. Balancieren, das Gleichgewicht üben beispielsweise kann man überall, und es verschafft euch und euren Kindern ganz nebenbei einen Ausgleich für die vielen Stunden, die ihr sitzend und nur auf das Außen gerichtet verbringt. Zu Fuß auf dem Weg zur Kita oder mit dem Fahrrad auf dem Weg zur Schule: Ein Plus an Bewegung lässt sich einfach integrieren und fördert die physische wie psychische Beweglichkeit. Nur ein flexibler Körper kann auch im Geist flexibel reagieren.

Vielleicht denkt ihr jetzt: So ein Mist, alles vertan, alle Chancen vergeben?

Nein. Im Gegenteil. Denn es gibt zwei gute Nachrichten:

- A: Empathie kann man genauso einfach erlernen, wie man ein Instrument erlernen kann. Und es benötigt genau drei Zutaten: den eigenen Körper, bewussten Lernwillen und regelmäßige Praxis. Je besser wir ein Instrument spielen können, desto sicherer sind wir im Umgang mit allem, was mit Musik zu tun hat. Üben wir jedoch nicht, dann verkümmert diese Fähigkeit, wie jede, die wir nicht anwenden. »Use it or lose it«, sagen die Neurowissenschaftler dazu. Wenn wir unsere Empathiefähigkeit mobilisieren, üben und nutzen, werden wir immer besser darin.
- Und B: Man kann Empathie auch zu Hause ungewaschen und im Schlafanzug üben. Unsere Familienmitglieder nehmen uns so, wie wir sind, auch ohne Make-up und schickes Outfit. Allen voran unsere Kinder.

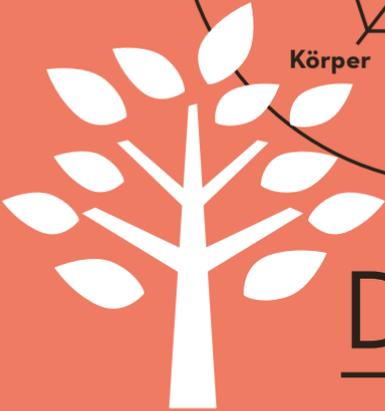
Wenn wir unsere Fähigkeit zur Empathie ausbauen, haben wir sie immer zur Hand – to go! Jesper Juul und seine Kollegen nennen Empathie »die härteste Währung der Welt«: Wir brauchen kein Bankkonto dafür, das morgen einer Finanzkrise zum Opfer fallen kann. Sie kann auch nicht im Sparstrumpf an Wert verlieren oder entwendet werden. Wir bestimmen selbst über Soll und Haben. Jeden Tag.

## Das Geheimnis der Empathie

Stell dir vor, du legst einen Garten an. Pflanzst du Apfelbäumchen, wirst du Äpfel ernten. Düngst du das Unkraut, wird Unkraut sprießen. Ob in deinem Garten nun Äpfel reifen oder sich das Unkraut vermehrt, ändert nichts an der Tatsache, dass du einen Garten hast. Nur wie er ist, was darin gedeiht, das ist anders.

In unserem Miteinander ist sozusagen die Beziehung der Gärten. Und ob wir darin Freundlichkeit säen oder die Feindseligkeiten düngen, hängt ganz von uns ab. Wenn wir uns sowohl in die emotionale als auch die kognitive Welt eines anderen einfühlen können, und sie gleichzeitig in uns selbst erleben, sehen wir ihn als den Menschen, der er seinem Entwicklungsstand nach ist. Mit seinen für uns angenehmen und unangenehmen Seiten. Aber nie als Feind. Denn wir erleben ihn dann so verletzlich, wie wir selbst verletzlich sind. Dann kommt es nicht infrage, dass wir ihm Freundlichkeit und Wohlwollen verweigern, obwohl wir unterschiedlicher Meinungen sind.





Das  
Pentagramm

## WERKZEUG

# Die 60:40-Formel

Dieses Werkzeug hilft dir dabei, dich in Empathie zu üben. Damit du sagen kannst, wonach du dich im Miteinander sehnst. Du kannst die 60:40-Formel aber auch in jeder beliebigen Alltagssituation anwenden.

Im *Vækstcenteret* gingen die Entwickler des Pentagramms zunächst davon aus, dass man im Idealfall die Aufmerksamkeit zu gleichen Teilen auf sich selbst und das Gegenüber legt, um empathisch zu sein.

Wieso dann aber 60:40? Wie kommt es nun zu diesem Verhältnis?

Was auf den ersten Blick bei dieser Formel nicht dem Idealfall entspricht, war zunächst eine Art Scherz unter den Gründern des Vereins *Børns Livskundskab*. Sie suchten eine Zahlenkombination für »die Achtsamkeit zu gleichen Teilen auf sich und das Gegenüber legen«, die besser klingt als 50:50. Denn im Dänischen klingt *halvtreds:halvtreds* (50:50) nicht so angenehm wie im Englischen oder im Deutschen. Aber *tres:fyrre* (60:40) hörte sich gut an.

Doch was da aus einer kreativen Laune heraus entstanden war, hatte Bestand, weil es Sinn ergab: Wenn man sich selbst ein bisschen besser kennt als die oder den anderen und in einer schwierigen Situation ein bisschen mehr bei sich bleiben kann, ist das die beste Grundlage, um auch in herausfordernden Momenten empathisch zu sein.

Denn gerade dann ist es ja wichtig, euren Kindern und euch selbst mit Empathie zu begegnen. Ihr kennt es von den Sicherheitshinweisen bei Flügen: Wenn Gefahr besteht, soll man zuerst sich selbst die Sauerstoffmaske aufsetzen, bevor man sich um seine Kin-

der kümmert. Analog dazu solltet ihr üben, die Aufmerksamkeit auf eure Selbstwahrnehmung zu richten, darauf, was gut für euch ist. Anhand dieser einfachen Formel gewinnt ihr den Überblick und behaltet die Weitsicht, auch in Konflikten.

Aber natürlich auch in ganz normalen Situationen.

Einem Kind geht es beispielsweise nicht darum, schön zu malen, sondern mit der Freude in Kontakt zu sein, die es dabei erlebt, wenn es sich anders als mit Worten ausdrücken kann. Vor allem, wenn der Wortschatz noch gering ist. Wenn Erwachsene dann freundlich sagen: »Das ist aber schön«, was es ja durchaus sein kann, wird das Kind in Zukunft jedoch nicht mehr auf die erlebte Freude beim Malen achten, sondern darauf, dass das Ergebnis schön ist. Und im Laufe der Zeit wird es das Malen vermutlich einstellen. Denn niemand, noch nicht einmal der größte Künstler aller Zeiten, malt immer Bilder, die schön sind. Was ihn für sein weiteres Schaffen motiviert, ist unser persönliches Feedback, unser Interesse am Werk. Wenn ihr eure Kinder dabei anseht, wenn sie euch das Bild zeigen, könnt ihr in ihren Augen und Gesichtern lesen, welche Gefühle sich dort ausdrücken. Ist es ein Strahlen in den Augen, könnt ihr sagen: »Das sieht nach großer Freude aus.« Und seht ihr Unsicherheit, dann fragt: »Das sieht nach großem Spaß aus, aber du bist dir unsicher, ob das schön ist?« Kinder wollen vor allem eingesehen werden.

Wenn du so deine Achtsamkeit in allen Situationen, in allen Übungen im Alltag, nach dem Prinzip 60:40 verteilt, wählst du einen ganzheitlichen Weg und erzielst das beste Resultat im Miteinander. Das gilt ganz besonders beim Austausch in einem Gespräch.

Auch wenn es nicht immer gelingen kann, dieses ausgewogene Verhältnis zu erreichen – das wäre übermenschlich –, wirst du mit der Zeit zunehmend schneller feststellen, inwieweit du gerade bei dir oder beim anderen bist und kannst dann nachjustieren.

Ein Beispiel:

Ein 8-jähriger Junge verweigert schon länger die Mithilfe im Haushalt. Die Eltern haben ihn gebeten, angefleht, ihm gedroht – nichts half, das Kind zur Mitarbeit zu bewegen.

»Bitte, jetzt hilf mir doch endlich mal.«

»Wie oft muss ich dir noch sagen, dass ich deine Hilfe erwarte?«

»Wenn du nicht mithilfst, weiß ich nicht, ob der Weihnachtsmann kommt.«

Mithilfe der 60:40-Formel hört sich der Wunsch nach Mithilfe dann so an:

»Ich bin wirklich sehr daran interessiert, weshalb du mir gerade nicht helfen willst, kannst du mir mehr dazu sagen?«

»Ich sehe, dass du gerade sehr in dein Spiel vertieft bist *und* ich brauche jetzt deine Unterstützung im Haushalt. Hast du eine Idee, wie wir das gemeinsam lösen können?«

»Ich möchte gerne den Haushalt erledigen *und* mit dir Zeit verbringen. Hast du eine Idee, wie wir das hinkriegen? Was möchtest du von den Tätigkeiten übernehmen?«

Kinder wollen kooperieren, und auf diese Weise können wir ihnen dabei helfen.

Ein anderes Beispiel:

Deine Schwiegereltern kommen zu Besuch. Du freust dich, sie mal wiederzusehen. Ihr sitzt alle gemeinsam beim Essen. Scheinbar aus heiterem Himmel kippt die Stimmung. Dein Schwiegervater ist plötzlich verärgert. Auf deine Nachfrage, was los ist, sagt er:

»Ach, du veränderst dich doch sowieso nicht. Ich habe immer dafür Sorge getragen, dass meine Kinder mehr Zeit mit meinen Schwiegereltern verbracht haben als du.«

Eine typische Reaktion ist: »Das stimmt doch gar nicht. Wann immer es mir möglich ist, melde ich mich bei euch.« Oder: Schweigen. Und ein anderer am Tisch sagt:

»Kommt, lasst uns doch nicht streiten, jetzt wo wir schon mal alle zusammen sind.«

In beiden Fällen sind wir mit unserer Aufmerksamkeit nur bei dem, was in uns vorgeht.

Eine andere Reaktion wäre: »Du kannst dich doch auch melden.« Oder: »Ihr seid doch sowieso die ganze Zeit unterwegs.«

Dann sind wir mit der Aufmerksamkeit nur beim anderen und bei dem, was er aus unserer Sicht falsch macht.

Mithilfe der 60:40-Formel hört sich die Reaktion so an: »Ich höre, dass du ganz schön verärgert bist. Das möchte ich nicht. Lass uns doch einen Moment in Ruhe, ohne die anderen, zusammensitzen, und du erzählst mir ein bisschen davon, was dich so ärgerlich macht. Ich denke, dann finden wir eine gemeinsame Lösung, wie du deine Enkelkinder öfter sehen kannst.« Oder: »Ich höre, dass du mit meiner Art und Weise als Schwiegerkind unzufrieden bist. Ich möchte mir gern einen Moment mit dir allein nehmen und hören, was du dir von mir wünschst. Ich weiß zwar nicht, ob ich die Erwartungen erfüllen kann, aber es interessiert mich, deine Wünsche zu hören.«

In beiden Fällen sind wir dann sowohl bei uns selbst und beim anderen: Wir melden zurück, was wir hören oder erleben, und bieten dem anderen an, die Situation aus seiner Perspektive in Ruhe zu beschreiben, damit wir seinen Ärger oder die Unzufriedenheit besser verstehen und eine gemeinsame Lösung finden können, mit der es beiden Seiten gut geht.

# Herzübung



Für 1 Person

## Dafür brauchst du:

- einen Stuhl oder ein Kissen, auf dem du bequem aufrecht sitzen kannst,
- einen ruhigen Ort,
- einen Timer,
- idealerweise 20 Minuten Zeit.

## Und so wird's gemacht:

- Setze dich bequem auf einen Stuhl oder ein Kissen auf dem Boden.
- Richte deine Wirbelsäule auf, sodass der Kopf locker an ihrem oberen Ende sitzt.
- Wenn du magst, schließe die Augen, oder lasse sie auf einem unbestimmten Punkt vor dir auf dem Boden ruhen.
- Lege deine rechte Hand auf das Herz und die linke Hand auf die rechte.
- Spüre, wie die Hand deine Brust berührt. Spüre den Bereich deines Herzens und wie deine Brust sich hebt und senkt.
- Versuche, mit deinen Händen die Herzschläge zu spüren. Kannst du deinen Herzschlag fühlen?

- Konzentriere dich jetzt auf die Gegend rund um das Herz. Wie fühlt die sich an? Kannst du eine Stimmung empfinden? Ein Gefühl? Etwas Physisches?
- Ist die Temperatur anders als im restlichen Körper oder entspricht sie ihr?
- Was empfindest du noch?
- Spüre, was in der Herzregion vor sich geht.
- Es gibt keine Regeln dafür, wie man das macht. Wenn du nichts spürst, ist das auch in Ordnung.
- Wichtig ist nur, dass du deine Aufmerksamkeit auf dein Herz und seine Umgebung richtest.
- Mache diese Übung ein paar Minuten lang.
- Je geübter du bist, desto länger kannst du in der Übung mit deiner Aufmerksamkeit spielen. Was denkst du? Bewertest du, was du denkst und spürst? Wenn ja, wie?
- Kehre dann mit deiner Aufmerksamkeit wieder in den Raum und auf deinen Stuhl zurück.

#### **EXTRAZUTATEN:**

- ein Notizbuch
- eine weitere Person
- Wenn du die Übung allein machst, schreibe deine Gedanken dazu in ein Notizbuch. Erinnerung dich daran: alles kann, nichts muss. Und deine Aufzeichnungen sind nur für dich bestimmt.

- Ein Beispiel: »Anfangs hatte ich totales Herzrasen, war ganz aufgeregt, was mir jetzt begegnet. Und je länger ich meine Hände um die Gegend meines Herzens spürte, desto ruhiger wurde ich. Ich fühlte Dankbarkeit. Und ich dachte dann an meine Kinder.«
- Oder das Gegenteil? »Als ich angefangen habe, mich auf mein Herz zu konzentrieren, habe ich gar nichts gespürt. Da war ich erst einmal traurig. Nach einer Weile wurde dann die Gegend ganz warm, und nach und nach konnte ich ein schüchternes Schlagen spüren.«
- Manchmal ist es einfacher, sich nicht in den Gedanken zu verlieren und sie zu interpretieren, wenn ihr nur einzelne Wörter notiert: »Herzrasen, Aufregung, Unsicherheit, Hände, Beruhigung, Dankbarkeit, Kinder.« Oder: »Stille, Leere, Trauer, Wärme, Herzschlag, Schüchternheit.«
- Wenn du die Übung mit einer weiteren Person zusammen machst, tauscht euch nachher miteinander über das aus, was ihr erlebt habt.
- Setze dich dafür deinem Dialogpartner gegenüber.
- Achtet beim Zuhören darauf, ob ihr einen Impuls zum Ratgeben verspürt und wann dieser kommt. Behaltet den Rat aber für euch.
- Wenn ihr euch beim Erzählen schnell in Rechtfertigungen oder Erklärungen wiederfindet, registriert das, ohne es zu bewerten.
- Wenn drei Minuten langes Sitzen zu anstrengend ist, verändert die Position.

- Prüft, ob eine der Positionen *Ohr an Ohr* oder *Rücken an Rücken* vielleicht für euch besser passt, um ganz präsent sein zu können.
- Auch hier gilt: Es gibt kein Richtig und kein Falsch.