

«Beisst ein Kleinkind, steckt dahinter keine Böswilligkeit»

Kinder können nach und nach lernen, empathisch zu sein. Wie dieser Prozess unterstützt werden kann und was Empathie von Mitgefühl unterscheidet, erklärt Psychologe Fabian Grolimund im Interview. ■ Interview: Susanna Valentin

Herr Grolimund, unter Empathie verstehen wir, sich in andere Personen hineinversetzen zu können. Was hilft kleinen Kindern dabei, diese Sozialkompetenz zu entwickeln? Empathie setzt voraus, dass eigene Gefühle eingeordnet und benannt werden können. Diese Fähigkeiten können auch mit Kleinkindern trainiert werden.

Wie gelingt dies am besten? Erwachsene Bezugspersonen wie Spielgruppenleiter/innen können Kindern helfen, Worte für ihre Emotionen oder diejenigen ihrer Spielgefährten und Spielgefährtinnen zu finden. Gerade sehr jungen Kindern können wir ab und zu ein bisschen auf die Sprünge helfen.

Interpretieren wir damit nicht zu stark, wie sie sich fühlen? Natürlich besteht die Gefahr, etwas falsch einzuschätzen.

Im Zusammenleben gibt es tagtäglich Missverständnisse, weil etwas falsch interpretiert wird. Es ist aber möglich, eine Einschätzung und die daraus resultierende Handlung zu formulieren, zum Beispiel: «Ich glaube, Klara ist traurig, weil sie ihr Spielzeug verloren hat. Deshalb tröste ich sie.»

Ein Kleinkind sieht so den Zusammenhang zwischen Verhalten und der Benennung der Emotion. So ist es. Auf diese Weise können Kindern auch die Konsequenzen ihrer Handlungen aufgezeigt werden. Teilt ein Spielgruppenkind seinen Znüni mit dem Tischnachbarn, kann das genauso benannt werden: «Schau, er freut sich, dass du ihm etwas abgibst!»

Das Kind sieht dadurch, dass es mit seinem Verhalten etwas auslösen kann. Sollte das auch geschehen, wenn es das andere schlägt und damit zum Weinen bringt? Ja klar. Dabei darf ich als Erwachsener auch ein wenig übertreiben, wenn ein kleines Kind mich schlägt: «Aua, das tut mir weh, wenn du mich haust.» Es gehört gerade im Kleinkindalter dazu, dass Kinder mit ihrem Verhalten experimentieren. Durch solche Rückmeldungen können sie besser einschätzen, was sie damit beim Gegenüber auslösen. Auch wenn ein Kind in diesem Alter ein anderes schlägt oder beisst, steckt dahinter keine Böswilligkeit. Das müssen Bezugspersonen einordnen können. Gerade Kindern muss es auch erlaubt sein, wütend zu werden und Strategien zu entwickeln, dieses unangenehme Gefühl aushalten zu können. Das hilft später auch dabei, Verständnis für die Wut anderer zu entwickeln.

Wie können Spielgruppenleitende die Empathieentwicklung der Kinder ausserdem begleiten? Indem sie Anekdoten aus ihrem eigenen Leben erzählen. Schildern wir Erwachsenen Geschehnisse, in denen wir uns gefürchtet, gefreut oder geärgert haben, und benennen dabei unsere Gefühle, können die Kinder das mit der Zeit nachfühlen.



Das alles hilft der Entwicklung von Empathie. Was

kann sie hindern? Es gibt Kinder, denen entsprechende Lernerfahrungen fehlen. Das passiert, wenn sie ungünstige Erfahrungen mit Bezugspersonen gemacht haben. Kinder werden hilflos, wenn die Reaktion auf ihr Verhalten immer anders ausfällt. Sind nahe Bezugspersonen zum Beispiel durch psychische Erkrankungen oder Abhängigkeiten belastet, können sie auf das Verhalten ihrer Kinder nicht mehr adäquat reagieren. Natürlich gibt es auch Störungsbilder, die die Verarbeitung im Gehirn beeinflussen. Auch dann können Schwierigkeiten entstehen, Gesichtsausdrücke zu deuten und damit Emotionen nachzuvollziehen.

Und das wiederum erschwert das Zusammenleben.

Empathie ist soziales Schmiermittel für unsere Gesellschaft. Ist es uns nicht möglich, empathisch zu sein, erschwert das unser Zusammenleben massiv. Dieses basiert auf dauerndem Einschätzen des anderen, damit das Verhalten angepasst werden kann. Je empathischer wir sind, desto besser können wir dessen Gefühle und Handlungen nachvollziehen und darauf reagieren.

Der Schritt zu einem friedlicheren Miteinander, oder

nicht? Nicht unbedingt, denn: Empathie ermöglicht es mir, Gefühle, Absichten und Motive anderer zu erkennen. Das bedeutet nicht, dass ich damit automatisch auch Mitgefühl empfinde. Empathie kann beispielsweise auch dafür genutzt werden, um gemein zu sein und andere zu manipulieren.

Ein grosser Unterschied, umso wichtiger diese Klärung.

Warum ist die Empathie dennoch so wichtig? Sie ist die Vorläuferfertigkeit für das Mitgefühl. Ist die Empathie gut entwickelt, ist die Chance grösser, mitfühlend sein zu können. Im Wissen um die Gefühle, die etwas auslösen, kann man auch fürsorglicher reagieren. Ein mitfühlendes Klima kann gerade von Lehrpersonen im Schulzimmer, aber auch von Spielgruppenleitenden in ihren Gruppenräumen gefördert werden. Wird im Klassenzimmer eine Konkurrenzstimmung geschaffen, entsteht viel weniger Mitgefühl als in Klassen mit kooperativer Haltung. Diese gründet darauf, dass aufeinander geschaut wird. Wettbewerb schadet dem Mitgefühl, denn: Wenn ich mit jemandem in Konkurrenz stehe, bin ich automatisch weniger mitfühlend.

Welches Verhalten kann insbesondere in Spielgruppen ungewollt gegen die Entstehung von Mitgefühl arbeiten?

Weint ein Kind, möchten andere Kinder es trösten. Beobachten sie jedoch, dass dann die Spielgruppenleiterin kommt, das Kind hoch- und aus der Gruppe nimmt, reagieren sie bald nicht mehr auf das Weinen. Sie haben gelernt: Das ist der Job der Betreuerin. Wenn wir das Mitgefühl der Kinder erhalten und fördern möchten, wäre es zum Beispiel besser, das Kind im Beisein der anderen Kinder zu trösten und diese mittrösten zu lassen.

«Im Wissen um die Gefühle, die etwas auslösen, kann man auch fürsorglicher reagieren.»

Ein wichtiger Hinweis für den Umgang mit Kindern. Was

kann das Mitgefühl der Bezugspersonen negativ beeinflussen? Unter Stress sind wir alle deutlich weniger mitfühlend. Es ist anstrengend, sich in andere einzufühlen. Ist die Arbeitslast zu gross, bleibt keine Kapazität mehr, sich auf die Gefühle anderer einzulassen.

Was können Spielgruppenleitende und andere Berufsleute in sozialen Berufsfeldern dafür tun, dass es nicht

so weit kommt? Es ist wichtig, regelmässig die eigenen Batterien aufladen zu können und so Ausgleich zu schaffen. Genauso wichtig wie das Mitgefühl ist die Fähigkeit, zu lernen, wie viel man sich selbst zumuten kann.

Gibt es ein Zuviel an Mitgefühl? Es ist möglich, mitfühlend zu sein, aber sich gleichzeitig nicht zu stark mit den Gefühlen des anderen zu identifizieren. Ausserdem lohnt es sich, genau hinzuschauen: Ist es Mitgefühl, oder zieht man daraus Selbstwertgefühl?

Der Wunsch, gebraucht zu werden? Fühlt man sich nur dadurch bestätigt, wenn man anderen helfen kann, ist das keine gute Voraussetzung. Manchmal ist die Last ausserdem nicht durch zu viel Mitgefühl so gross, sondern durch zu wenig Selbstmitgefühl. Es ist wichtig, sich eingestehen zu können, wann die eigenen Grenzen erreicht sind.

Etwas, das Kindern auch vorgelebt werden sollte. Unbedingt. Aber wir alle tragen Verantwortung, dass Menschen, in deren Arbeitsalltag Kinder im Zentrum stehen, genügend Ressourcen haben, mitfühlend zu sein. Für alle helfenden und pädagogischen Berufe braucht es gute Rahmenbedingungen. Dafür sollten wir uns als Gesellschaft einsetzen.

FABIAN GROLIMUND

ist Psychologe und leitet zusammen mit Stefanie Rietzler die Akademie für Lerncoaching in Zürich. Der 43-Jährige lebt mit seiner Frau Maya und den gemeinsamen Kindern im Alter von 7 und 9 Jahren in Freiburg.



Foto: zvg