

Achtsamkeit, Mitgefühl und Dialogfähigkeit

In pädagogischen Kreisen ist immer häufiger die Klage über mangelndes Mitgefühl und verkümmerte Empathiefähigkeit zu hören. Gleichzeitig setzt sich die Einsicht durch, dass Mitgefühl, Achtsamkeit und Anteilnahme der Förderung und Schulung bei Kindern wie Erwachsene bedürfen.

Ohne einführende Resonanz und Zuwendung kann ein Kind sich nicht entwickeln, entstehen keine tragfähigen Bindungen und Beziehungen, verkümmern vorsorgungsbedürftige alte Menschen. Die neuere Bindungsforschung erbrachte den Nachweis, dass schon zweijährige Kinder Mitgefühl und Anteilnahme zeigen, wenn ihre Mütter empathisch und unterstützend mit ihnen umgingen.

Im Blick auf die Menschheitsgeschichte und unter Berücksichtigung von Erkenntnissen der vergleichenden Verhaltensforschung wird deutlich: Was Menschen zu menschlichen Wesen macht, ist eine zunehmende Entwicklung ihrer Empathiefähigkeit. Galt Empathie anfangs nur den Mitgliedern des eigenen Stammes und Blutsverwandten, so wertet sich dies im Laufe der Zeit auf immer größere Menschengruppen aus – je nach gesellschaftlich und kulturell bestimmenden Werten – auf Menschen der gleichen Religion, Nationalität usw.. Für heutige Menschen geht es darum, ihr Mitgefühl und ihre Erkenntnisfähigkeit über alle nationalen und kulturellen, gesellschaftlichen und rassischen Grenzen hinweg auszuweiten und auch über die Grenzen der Art hin zu einem umfassenden Mitgefühl für alle Mitlebewesen, die im globalen Dorf mit uns leben.

Mitgefühl ist eine Herzensqualität, die in Mitfreude und Mitleiden ihren Ausdruck findet. Es versteht sich von selbst, dass Mitgefühl und Empathie für alle helfenden und heilenden Berufe zentrale professionelle Kompetenzen sind. In vielen spirituellen Schulungswesen geht es um das Entwickeln von Achtsamkeit und Mitgefühl. Echtes Mitgefühl ist nach buddhistischer Auffassung abhängig vom Entwicklungsstand des Bewusstseins. Mitgefühl setzt Einsicht in die Natur der Wirklichkeit voraus, es ist eine grundlegende Anerkennung von Gleichheit und gesteht allen Mitlebewesen das gleiche Recht auf Leben, Glück und Entfaltung zu. Mitgefühl ist ein Reifegrad eines sich weitenden geöffneten Herzens. Ein guter Nährboden für Empathie und Mitgefühl sind die verschiedenen Formen von Meditation und Kontemplation.

Es gehört zu den Abwehrformen erkalteter Herzen, Mitgefühl so zu diffamieren und zu sentimentalisieren, dass sein Ausschluss bei Entscheidungsprozessen in der Wirtschaft, der Medizin, der Bildung, im Verkehr und in der Landwirtschaft zugunsten zweckrationaler Gewinnmaximierung gesichert bleibt. Echtes Mitgefühl ist nicht pure Sentimentalität, es zielt auf Beseitigung von Unrecht und will gerechtere Verhältnisse. Es gibt sich nicht damit zufrieden, nur um Leid und Schmerz anderer zu wissen, sondern Schmerz zu teilen als ein „Fühlen des fremden Gefühls“, wie Scheler es nannte. Mitleid in Form von Sentimentalität entspringt einem „getrüben oder ranzig gewordenen politischen Sinn“ (Anne Douglas). Es scheut vor engagiertem Handeln zurück, ist

nur rührselig und handlungsunfähig. Auch Friedrich Nietzsche kritisierte diese Form des Mitleids als „Multiplikator des Elends und als Konservator alles Elenden“.

Bei vielen Menschen, insbesondere den besonnenen Kritikern der Globalisierung, wächst hingegen ein mitfühlendes Bewusstsein, das Nachdenklichkeit, Verantwortungsbewusstsein und Mitleid verbindet mit kritischem umweltbewussten Denken. Wäre Mitgefühl ein zentraler Wert in unserer Gesellschaft, wie anders sähe es in vielen Lebensbereichen aus, z.B. in Kindergärten, Schulen, Krankenhäusern und Altersheimen, in der Produktion von Nahrungsmitteln, Kleidung und Häusern.

Voraussetzung für Mitgefühl ist achtsame Wahrnehmung. Daher haben zwei Beiträge im Thementeil dieses Heftes mit Achtsamkeit zu tun.

Im Aufsatz von *Christine Findeis-Dorn* geht es darum, wie Studierende im sogenannten Offenen Dialog Achtsamkeit lernen können. Es handelt sich dabei um eine neue Dialogform, die von David Bohm und anderen entwickelt wurde. Der Grundgedanke ist, Themen nicht diskursiv anzugehen und zu diskutieren (discutere – zerteilen), sondern sich auf einen „freien Sinnfluss einzulassen, der sich in und zwischen den Beteiligten entfaltet“. Achtsamkeit bedeutet dabei ein ganzheitliches Gewahrwerden intra- und interpersonaler Prozesse, die Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was im Kräftefeld einer Gruppe sich an Annahmen, Gedanken, Emotionen, implizierten Theorien über sich selbst und andere konstellierte. Dialogische Kernfähigkeiten und Techniken sowie Erfahrungen in der Vermittlung des offenen Dialogs als Alternative zur Diskussion werden von *Christine Findeis-Dorn* im ersten Aufsatz des Thementeils beschrieben.

Im Beitrag von *Anne Lützenkirchen* geht es um die Bedeutung und den Nutzen von Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit. Sie diskutiert Achtsamkeit im Kontext der buddhistischen Philosophie sowie im Rahmen eines phänomenologischen Ansatzes. Achtsamkeit als unverstelltere Wahrnehmung, als sogenanntes reines Beobachten ermöglicht, von vorschnellen Wertungen und Urteilen absehen zu können. Die Phänomenologie Edmund Husserls verlangt von der Wissenschaft vorurteilsfreie Einstellung, Freiheit von in voraus geprägten Kategorien, Sensibilität für eigene Gefühle und Wünsche, Reflexionsfähigkeit, Selbstkritik und flexiblen Umgang mit Theorien. Dass Achtsamkeit nicht nur zu tun hat mit Vorurteilsfreiheit, Reflexivität und Selbstkritik, sondern ebenso mit Helfersyndrom, Psychohygiene und Stressreduktion, können Sie im Aufsatz von *Anne Lützenkirchen* erfahren.

Im Beitrag von *Manfred Cierpka* geht es um die frühe Förderung von Empathie und Konfliktfähigkeit bei Kindern. Die Risikogruppe der Kinder, die aggressives und gewaltbereites Verhalten zeigen, die andere physisch und psychisch verletzen und bedrohen, wächst. Familie, Kindergärten, Schule und öffentliche Räume sind davon betroffen. Entwicklungspsychologische Forschungsergebnisse haben aufgezeigt, dass diese Kinder häufig an den Aufgaben der Lebensbewältigung scheitern – mit hohen Kosten für die Gesellschaft. *Manfred Cierpka* zeigt in seinem Beitrag auf, wie das multifaktorielle Bedingungsgefüge eines solchen Problemverhaltens aussieht. Er beschreibt eine grundlegende Empathiestörung als Folge dysfunktionaler familiärer Entwicklungsbedingungen und desorganisierter Bindungserfahrungen. Wie prosoziales Verhalten und emotionale Kompetenzen bei Kindern gefördert werden können, zeigt *Manfred Cierpka* in der Beschreibung des außerordentlich beeindruckenden und erfolgreichen Projekts FAUSTLOS auf. FAUSTLOS ist ein Curriculum zur Prävention von Gewalt in Kindergärten und Schulen und zur Entwicklungsförderung empathischer Fähigkeiten.

Der Beitrag von *Sigrid Tschöpe-Scheffler* richtet das Augenmerk auf die Eltern-Kind-Beziehungen. Sie berichtet Ergebnisse einer Evaluationsstudie über Elternkurse, bei denen es um entwicklungshemmendes und entwicklungsförderndes Erziehungsverhalten geht. Die Studie orientiert sich an den pädagogischen Grundgedanken des polnischen Arztes und Pädagogen Janusz Korczak und seiner Forderung des Rechts des Kindes auf Achtung und gewaltfreie Erziehung. Die untersuchten Dimensionen entwicklungsfördernden elterlichen Erziehungsverhalten umfassen Aspekte wie: liebevolle Zuwendung versus emotionale Kälte, Achtung, Respekt und Anerkennung versus Missachtung und Geringschätzung, Kooperation und partnerschaftliches Miteinander versus Dirigismus und Fremdbestimmung. Verbindlichkeit und Konsequenz versus Beliebigkeit und Inkonsequenz. Kurz gefasst geht es um die Stärkung einer elterlichen empathischen und dialogischen Erziehungskompetenz.

Einen ganz besonderen Blick auf das Problem von Mitgefühl und Empathie wirft der Beitrag von *Arnfried Bintig*. Er arbeitet seit vielen Jahren als Psychotherapeut mit Gruppen von Gewalttätern. Es ist keineswegs so, dass es Vergewaltigern und Tätern, die wegen sexuellen Missbrauchs verurteilt wurden, generell an Empathie fehlt. Manche Täter sind zur Empathie gegenüber ihren Opfern nicht fähig und nicht willig. Für andere gilt, dass sie ein erhebliches Einfühlungsvermögen in die Erlebniswelt ihrer Opfer (zumeist Kinder) bei der Planung ihrer Taten zeigen, unter Ausblendung der Leiden der Opfer. Für die psychotherapeutische Arbeit bedeutet dies, dass Empathie und Mitgefühl differenziell entwickelt werden müssen. Wie Empathiefähigkeit von Gewalttätern therapeutisch eingeübt und gelernt werden kann, darüber berichtet *Arnfried Bintig* in seinem Aufsatz.

Insgesamt verweisen alle fünf Beiträge auf die Relevanz des Themas Empathie, Mitgefühl und Dialogfähigkeit in vielen psychosozialen Bereichen.

Wie sieht es in Ihrem Arbeitsbereich damit aus?

Brigitte Dorst