

Steffen Zierholz

## **Erziehung unter dem Gesichtspunkt der Empathie**

Während des ersten Semesters bin ich auf viel Literatur über Erziehung gestoßen, habe sehr verschiedene Erziehungsformen kennen gelernt und wie sie sich im Laufe der Zeit verändert haben. Es gibt jedoch nicht DIE ultimative Erziehungsform. Ich glaube viele Eltern würden es begrüßen, wenn es eine Art „Rezept“ für Erziehung gibt, bei der überhaupt nichts schief gehen kann und das perfekte Kind dabei herauskommt. Nun mein Essay wird dieses „Rezept“ zwar auch nicht liefern können, doch versuche ich zu verdeutlichen, dass mit der Fähigkeit der Empathie, die Erziehung wesentlich leichter fällt bzw. dass sie ein wichtiger Bestandteil von Erziehung sein sollte.

Zunächst erst einmal die Begriffsklärung von Empathie: (griech.) großes Einfühlungsvermögen; Fähigkeit, sich in andere hineinzuversetzen. Außerdem wird darunter die Fähigkeit verstanden, auf andere Werthaltungen und Normen eingehen, sie in die Person integrieren und neue soziale Rollen annehmen zu können. In einer sich schnell verändernden Gesellschaft ist Empathie eine wichtige Eigenschaft, um die Veränderungen mitzubestimmen und mitzutragen.

([www.sociologicus.de/lexikon/lex\\_geb/begriffe/empathie.htm](http://www.sociologicus.de/lexikon/lex_geb/begriffe/empathie.htm))

Ich verstehe darunter auch den Umgang mit seinen eigenen Emotionen und den der anderen. Ein besseres Verständnis der eigenen Gefühle und der Mitmenschen lässt ein besseres Handeln und Reagieren zu. In „Der kleine Prinz“ von Antoine de Saint-Exupéry steht dazu passend: „Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“ Aber wie erlangt man diese Fähigkeit? Ist sie genetisch bedingt? Erlernt man sie? Wird sie einem anerzogen?

Ein großer Vorteil des Kindes ist natürlich, wenn es emotional intelligente Eltern hat, denn sie können ihm genügend Erfahrungen weitergeben und das Kind sieht natürlich auch wie die Eltern mit den Gefühlen füreinander umgehen und spürt noch so unterschwellige positiven wie auch negativen Stimmungen. Das Familienleben ist sozusagen die erste Schmiede im Leben. Natürlich ist das Verhalten der Eltern nicht immer nur liebevoll, es gehören Streitereien in eine Beziehung. Aber das Kind lernt aus den überwiegenden Erfahrungen, die es in der Familie macht. Die Art also wie die Eltern ihr Kind behandeln, ob sie es nun lieben, missachten, ob es ihnen gleichgültig ist oder ob sie es immerzu strafen, wird sich auf das Gefühlsleben des Kindes auswirken. Es gibt Eltern, die herrisch sind, schnell ungeduldig werden, sich vergessen und darauf in ihrem Jähzorn anfangen das Kind anzuschreien. Andere bringen sehr viel Geduld auf, lieben ihr Kind mit seinen Fehlern und zwingen ihm nicht ihren Willen auf. Manche Eltern sind erstklassige Lehrer. Manche weniger. So ergeben Studien, dass viele gewalttätige Jugendliche und Unruhestifter in der Schule in ihrer Kindheit mit unerbittlicher, willkürlicher Strenge bestraft wurden und die Eltern sie weitgehend ignorierten. Später erzogen diese Jugendliche ihre Kinder auf die gleiche Weise, wie ihre Eltern es mit ihnen taten, was sich natürlich negativ auf ihre Lebenseinstellung und den gesellschaftlichen Umgang auswirkte. Es gibt selbstverständlich auch angeborene Neigungen, dennoch tragen die Erziehung und den Umgang mit den Emotionen der Kinder einen wesentlichen Teil

dazu bei, die sie sich auf ihr Verhalten abfärben. Welche Eltern kennen das nicht, wenn ihr neugeborenes Baby sie nachts aus dem Schlaf reißt. Reagiert die Mutter nun verständnisvoll und stillt es mit voller Liebe und Geduld und wiegt es sanft in den Schlaf, so wird das Kind später ein Vertrauen zu den Menschen aufbauen können, sofern dies die überwiegende Erfahrung ist. Anders wenn nun die Mutter genervt in das Zimmer eintritt, es lustlos stillt und dabei gleichgültig durch das Baby starrt und sich wieder total darüber aufregt aus dem Schlaf gerissen worden zu sein. Ihr Kind nimmt all dies wahr und es wird sich negativ auf seine Lebenseinstellung auswirken. Es baut ein Misstrauen zu den Menschen auf und wird es später in Schule und Beruf schwer haben. Zwei sehr eindrückliche Beispiele, wie fatal sich der falsche Umgang mit den Emotionen eines jungen Menschen auswirken kann. Die Wahrscheinlichkeit dieser „Fehlentwicklung“ ist am größten bei Eltern, die unfähig sind sich auf die emotionalen Bedürfnisse des Kindes einzustellen.

Es gibt drei emotional, ungeeignete elterliche Verhaltensweisen:

### 1. **Völliges Ignorieren der Gefühle**

Die Eltern nehmen die Gefühle des Kindes nicht wahr oder sind nicht imstande dazu. Sie empfinden seine Emotionen als lästig.

### 2. **Übermäßige Toleranz**

Diese Eltern bemerken, was Ihre Kinder fühlen, aber sie empfinden ihre Reaktionen als gut, auch wenn das Kind zu groben Mitteln greift, wie z.B. schlagen

### 3. **Verächtlichkeit, die keinerlei Respekt für die Empfindungen des Kindes zeigt**

Dies sind die Eltern, die bei jeglichem Aufkommen emotionaler Ausbrüche, die Gefühle ihrer Kinder unterdrücken, z. B. mit Androhung von Strafe, etc

Emotional intelligente Eltern ergreifen sehr oft die Initiative, wenn ihr Kind aufgebracht und in einem emotionalen Zustand ist, und reden offen mit ihm über seine Gefühle. Sie „trainieren“ ihre Kinder sozusagen und bringen ihnen alternative Handlungsweisen bei. So zeigen sie ihm, dass es, anstatt sich bei Konflikten und Streitereien zu schlagen, wenn z.B. ihr Gegenüber ihnen das Spielzeug weggenommen hat, mit dem es eigentlich selber spielen wollte, es noch eine andere Möglichkeit gibt, diese Situation zu meistern. Sie zeigen ihrem Kind, dass es den Konflikt auch lösen kann, indem es mit seinem Spielpartner redet. Sie könnten sich darauf einigen, dass sein Freund mit dem betreffenden Spielzeug eine halbe Stunde spielen kann und dass danach er an der Reihe ist. Natürlich ist bei so einem „Training“ vorauszusetzen, dass die Eltern Grundlagen der Empathie und Kenntnisse ihrer Gefühle mitbringen. Sie können ihren Kindern ja nur lehren, was sie selber können. Bei Mathematiklehrer ist die Voraussetzung, dass sie Kenntnisse in Mathematik mitbringen, ansonsten sind sie logischerweise nicht in der Lage ihre Schüler zu unterrichten. Auch hierzu fand ich zwei passende Zitate. Das erste ist von Astrid Lindgren: „ Ein Kind kann nur lieben, wenn es geliebt wurde.“ Das zweite ist von William Shakespeare: „Du kannst von dem, was du nicht fühlst, nicht reden.“ Wenn also zum Beispiel ein Vater seine Gefühle nicht an sich heranlässt oder sie nicht begreift, nehmen wir einmal das Gefühl Trauer an, wie soll er seinem Kind dann überhaupt, den Unterschied erklären zwischen der Trauer, die aufkommt, wenn wir einen geliebten Menschen verlieren und der Trauer, die entsteht, wenn wir einen traurigen Film anschauen.

Dieses Extrem einer solchen Gefühlskälte, einer solchen emotionalen Stumpfheit nennt man Alexithymie. Solche Menschen sind nicht imstande ihre Gefühle zu erkennen, und sie in Worte zu fassen. Als Konsequenz sind sie logischerweise außerstande die unterschiedlichen Emotionen und Gemütszustände ihrer Mitmenschen wahrzunehmen.

men. Wie sollen dann diese sogenannten Alexithymiker ihre Kinder lehren können zwischen verschiedenen Emotionen zu unterscheiden bzw. über Emotionen zu reden? Die Fähigkeit seine eigenen Gefühle zu kennen und über sie zu reden ist meiner Ansicht nach grundlegend um seine eigenen Kinder Empathie zu lehren und ihnen damit Vorteile zu schaffen, die auf ihren weiteren Lebenswegen von sehr hohem Nutzen sein werden.

Es zahlt sich vielfach aus, Kinder Empathie zu lehren. Menschen mit starken empathischen Fähigkeiten sind weniger aggressiv, sie versuchen Aggressionen vorzubeugen und regeln Konflikte meist mit Worten statt mit Fäusten. Im Vergleich zu ihren Mitmenschen sind sie auch die sozial geschickteren. Folglich engagieren sie sich häufig in sozialen Tätigkeiten, bei denen sie ihre emotionale Intelligenz und Fähigkeiten „ausspielen“ können. Sie sind bei Gleichaltrigen und Erwachsenen beliebter, in der Schule und im Beruf erfolgreicher. Ich denke auch, dass emotional geschulte Kinder in Beziehungen zu ihrem Freund/in später dann zum Ehepartner, zu Freunden und eigenen Kindern zu mehr Intimität fähig sind.

In unserer kapitalistischen Gesellschaft, in der heutzutage nur der (wirtschaftliche) Erfolg zählt und der Mensch an sich viel zu kurz kommt, müssen Kinder bewusst und gezielt angeleitet werden, nicht nur auf ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle zu achten, sondern auch auf die anderer. Von Natur aus ist jeder Mensch so angelegt, dass er seine Bedürfnisse zuerst erfüllt sehen möchte. Dieser Egoismus kann für zwischenmenschliche Beziehungen sehr schädlich sein. Es gilt zu kooperieren, anstatt zu konkurrieren. Besonders in einer Zeit, in der immer öfters junge Menschen Depressionen bekommen und in der Kindersuizid keine Seltenheit mehr ist. Wir sind auf unsere Kinder angewiesen. Schon Erasmus von Rotterdam sagte: „Die größte Hoffnung der Nation, liegt in der rechten Erziehung der Jugend.“

#### Literatur

D. Goleman: Emotionale Intelligenz, dtv 14. Auflage März 2001

A. de Saint-Exupery: Der kleine Prinz, Düsseldorf 1998