

## MITGEFÜHL IN SCHULEN LEHREN?

### “MIND WITH HEART” (GEIST MIT HERZ)

*Initiativen, die Kinder und Teenager dazu ermutigen, über Empathie, Altruismus und Mitgefühl intensiver nachzudenken, verbreiten sich mehr und mehr. Vinciane Rycroft erläutert, warum sie sich mit einer Gruppe von Lehrerinnen und Lehrern zusammengeschlossen hat, um die Wohltätigkeitsorganisation “Mind with Heart” zu gründen, die das Ziel hat, die Erziehung zum Mitgefühl zu einem wesentlichen Bestandteil des schulischen Lehrplans zu machen.*

„Unabhängig von der intellektuellen Qualität der Bildung, die unsere Kinder bekommen, ist es wesentlich, dass sie Elemente von Liebe und Mitgefühl enthält, denn es gibt keine Garantie dafür, dass Wissen allein wahrhaft nützlich für menschliche Wesen ist. Viele der Unruhestifter, die unserer Gesellschaft wohl bekannt sind, hatten eine gute Ausbildung und großes Wissen, aber es fehlte ihnen oft eine moralische Erziehung in Qualitäten wie Mitgefühl und Weisheit sowie an einer klaren Vision.“

Seine Heiligkeit der Dalai Lama

Fragen Sie sich manchmal, wie zukünftig immer mehr Menschen gemeinsam existieren können, wenn sie Tag für Tag mehr und mehr Wünsche haben, mehr produzieren und konsumieren? Diese Frage hat mich dazu veranlasst, eine Ausbildung zur Pädagogin in der Nachhaltigkeitsentwicklung zu absolvieren, um zu versuchen, Wege zu finden, die Menschen inspirieren, harmonisch zusammenzuleben. Dies Thema hat darüber hinaus einige gleichgesinnte Pädagogen dazu veranlasst, sich 2010 zu treffen, und die gemeinnützige Organisation „Mind with Heart“ zu gründen.

Mein Partner David und ich haben 1994 unseren akademischen Abschluss an der Universität in Edinburgh gemacht. Damals waren wir unzufrieden damit, wie westliches Denken und westliche Erziehung mit der Frage nach der menschlichen Natur in Bezug auf Nachhaltigkeit umgeht. Es schien eine allgemeine Tendenz zu sein, davon auszugehen, dass Menschen grundsätzlich selbststüchtig sind und nicht zum Altruismus neigen – eine Anschauung, die sich in unseren politischen, ökonomischen und sozialen Institutionen widerspiegelt. Wir wollten dieser Frage vor dem Antritt unseres Berufslebens nachgehen und entschieden uns, sechs Monate im Himalaya zu verbringen. Auf dieser Reise entdeckten wir Sogyal Rinpoche's *Tibetisches Buch vom Leben und vom Sterben*, die Schriften des großen buddhistischen Meisters Shantideva aus dem 8. Jahrhundert und die Bücher von Seiner Heiligkeit dem Dalai Lama über universelle Verantwortung und die Wichtigkeit der Schulung des Herzens.

Was wir während dieses ungewöhnlichen Praktikums erkannt haben, wurde ein paar Jahre später von einer jungen Frau, die im humanitären Bereich arbeitete und die ich bei einem Vortrag des Dalai Lama in Frankreich traf, gut zusammengefasst. Sie hatte einen schweren Job im Kampf gegen AIDS in Südafrika: „Wir wurden erzogen zu glauben, dass es gut ist, Mitgefühl zu haben“, sagte sie. „Aber bis jetzt hat uns niemand jemals erklärt, wie wir Mitgefühl entwickeln und mitfühlender werden können – und dass jeder das Potential hat, Mitgefühl zu verkörpern.“

## **Eine Untersuchung des Mitgefühls**

Der Dalai Lama sagt oft, dass Liebe und Mitgefühl Notwendigkeiten und kein Luxus sind und dass die Menschheit ohne sie nicht überleben kann. Es gibt jedoch sehr viele falsche Vorstellungen über Mitgefühl und viele Menschen runzeln die Stirn, wenn vorgeschlagen wird, dass junge Leute und Pädagogen die Zeit und den Raum brauchen, um die wahre Bedeutung des Mitgefühls zu untersuchen. Dies ist eines der Schlüsselthemen, mit denen wir uns seit dem Beginn von „Mind with Heart“ auseinandersetzen. Wie können wir dieses Verständnis in unserem Zeitalter des Tempos und der Ablenkung, in dem iPhones und Videospiele dominieren, in das Bildungssystem einbringen und eine Herzensbildung bieten, die über die Religionen hinausgeht und die die Aufmerksamkeit und das Interesse junger Menschen weckt?

Unsere Nachforschungen haben dazu geführt, mit Experten aus den besten bereits praktizierten Methoden in der Pädagogik, wie Achtsamkeit in Schulen, Friedenserziehung und Konfliktlösung, philosophische Erziehung sowie Empathie- und Mitgefühlserziehung zu sprechen – in Frankreich, Australien, Großbritannien und den USA. Die Begegnung, die mich während dieses Prozesses wohl am meisten inspiriert hat, war das Treffen mit einer Gruppe von Pädagogen in der Nähe von San Francisco, die während der letzten dreißig Jahre ein einjähriges Wohnprojekt für gefährdete Teenager entwickelt hatte. Ich habe ihre Gruppensitzungen einen Tag lang verfolgt und mit den Prozessbegleitern und Teenagern gesprochen. Sie haben zum Teil äußerst schwierige Lebenssituationen durchgemacht. Dennoch war die Atmosphäre, die durch das Programm geschaffen wurde, außergewöhnlich: Handlungen des Mitgefühls wurden belohnt und die Teenager wurden ermutigt, ehrlich mit ihren Schwierigkeiten umzugehen und sich gegenseitig auf nicht-urteilende Weise zu unterstützen. Am Ende dieser aufschlussreichen Gruppensitzung habe ich zu ihnen gesagt, dass ich niemals zuvor so viel Mitgefühl in einem Raum versammelt erlebt habe!

“Mind with Heart” organisierte als erste Initiative Workshops, die gestaltet waren, um jungen Menschen die Gelegenheit zu geben, folgende Fragen zu thematisieren: Sind Menschen mitfühlend oder selbstsüchtig? Was ist Leiden und was ist Glück? Wodurch werden Glück und Leid verursacht? Wir untersuchen, ob Menschen eine natürliche Fähigkeit zur Empathie besitzen und denken über den persönlichen Nutzen nach, der sowohl kurzfristig als auch langfristig daraus entstehen kann, wenn wir Mitgefühl für uns selbst und andere entwickeln. Die Workshops von “Mind with Heart” sind so konzipiert, dass sie mindestens acht Stunden und, wo es möglich ist, bis zu zwanzig Stunden dauern. 2011 haben wir in Frankreich mit drei staatlichen Sekundarschulen, zwei Jugendgruppen und einer Gruppe von Schulschwänzern begonnen.

## **Verwandlung unserer Einstellungen**

Die Diskussionen von Teenagergruppen über diese Fragen des Lebens haben etwas Einzigartiges: Sie stellen Vorurteile untereinander in Frage und teilen miteinander ihre Wünsche und Erwartungen für ihr Leben und auch für die Welt, in der sie leben. Es ist interessant: Wenn man sich wirklich die Zeit nimmt, das Glück mit jungen Leuten zu untersuchen, kommen sie auf ganz natürliche Weise – ohne jegliche Anregung von außen und zu ihrer eigenen Überraschung – auf den Wunsch, dass jeder Mensch wahres Glück erlangen sollte. Sie beginnen auch, den Wert des Mitgefühls für sich selbst zu verstehen.

Ein guter Ansatzpunkt für eine offene Debatte mit einer Gruppe, gleichgültig welchen Alters, einschließlich Teenagern, ist es, folgende Frage aufzuwerfen: Was haben wir mit allen anderen Menschen gemeinsam? Viele reagieren darauf zunächst etwas ärgerlich: «Ich habe mit niemandem in diesem Raum etwas gemein!» Dann folgt die Beschreibung unserer Körperteile. Bald bewegt sich die Diskussion auf einer anderen Ebene. Wir alle haben Wut und Angst, wir alle wünschen uns Frieden, wir alle wurden geboren und wir werden alle sterben, wir alle wünschen uns die Liebe unserer Familie, wir alle möchten leben und glücklich sein, wir alle teilen uns denselben Planeten. Aus diesem Grund haben wir schließlich doch mit anderen etwas gemeinsam...

Danach folgen diffizile Diskussionen. Haben wir zum Beispiel irgendetwas mit den Polizisten gemein, die uns das Leben schwer gemacht haben? Ich bin immer noch amüsiert bei der Erinnerung an das Gesicht eines 15-jährigen Jungen, als wir dieses Thema diskutierten. Er war zweifellos der Schwierigste in der Gruppe, dennoch war er sichtlich schockiert, als wir seine täglichen Konfrontationen mit der örtlichen Polizei von einem ganz anderen Blickwinkel aus betrachteten. Zumindest in diesem Augenblick hat sich seine Perspektive dramatisch verändert.

Der andere zentrale Bestandteil dieser Workshops ist die Kontemplation, wobei wir den Schülerinnen und Schüler einfache Achtsamkeitstechniken vorstellen. Da Teenager im Allgemeinen unruhig sind, beginnen wir, indem wir einige kurze Sitzungen von jeweils zwei bis drei Minuten anleiten. In diesen Sitzungen geht es darum, auf die Empfindungen im Körper und auf die Gefühle achtzugeben und die fließende Natur der Gedanken und Emotionen wahrzunehmen – wobei wir die Schülerinnen und Schüler anregen, sanft zum jeweiligen Fokus zurückzukehren, wenn sie abgelenkt sind. Viele der hyperaktiven Schülerinnen und Schüler, die oft von den Erwachsenen mit dem Etikett versehen worden sind, sie seien ‚außer Kontrolle‘, erklären häufig, wie verblüfft und schuldig sie sich fühlen, wenn sie erkennen, dass ihr Geist ein Eigenleben führt. Wenn wir dann aber erörtern, dass dies für die meisten Menschen auf diesem Planeten zutrifft – und sicherlich für jeden in der Schule, einschließlich den Erwachsenen – sind sie erleichtert. Sie interessieren sich dann aufrichtig dafür, zu lernen mit ihren Gedanken, Empfindungen und Emotionen umzugehen. Zumindest für die Dauer des Workshops konnte man sie nicht mehr mit Problemkindern in eine Schublade stecken.

Pädagogen haben jetzt begonnen, diese Workshops in Australien, Luxemburg, Luxemburg, Irland und Großbritannien zu entwickeln und durchzuführen. Fiona Clarke, eine Mitbegründerin von ‚Mind with Heart‘, die in Australien Workshops mit Schülerinnen und Schüler zwischen acht und zwölf Jahren durchführt, sagt: „Die Schülerinnen und Schüler haben ein aufrichtiges Interesse an der Erforschung und sind offen für den Kurs, weil er ihnen gefällt. Er lässt ihnen viel Raum für Fragen und für eigene Entdeckungen.“

### **Befragung der Experten**

Um die Untersuchung dieser Themen durch junge Leute zu unterstützen, haben wir ihnen die Möglichkeit gegeben, weltbekannte Experten zu den Themen Empathie und Mitgefühl zu treffen und ihnen Fragen zu stellen. Auf der Grundlage dieser Interviews hat ‚Mind with Heart‘ kurze Videos produziert, die für junge Leute und Lehrerinnen und Lehrer im Internet zugänglich sind.

Im Juni 2011 haben beispielsweise Teenager des bereits erwähnten Wohnprojekts in Kalifornien Dr. Paul Ekman, einen Pionier der Erforschung von Emotionen, interviewt. Sie fragten ihn, ob Mitgefühl eine Emotion sei, und sie fragten nach den verschiedenen Typen von Mitgefühl sowie nach den unterschiedlichen Arten und Weisen, auf die Mitgefühl entwickelt werden kann (siehe Auszug am Ende des Artikels). Im Jahr 2011 haben Schülerinnen und Schüler einer Gesamtschule und einer Privat-Schule in London gemeinsam Matthieu Ricard interviewt. Sie waren fasziniert, als sie von diesem buddhistischen Mönch hörten, der als ‚glücklichster Mann der Welt‘ bezeichnet wurde, nachdem seine Gehirnaktivitäten von Wissenschaftlern gemessen worden waren – voller Enthusiasmus bombardierten sie ihn mit Fragen über das Glück und dessen Ursachen.

Weitere Möglichkeiten des Gedankenaustauschs sind für 2012 geplant, insbesondere im November, wenn mehr als 300 Teenager sich in London treffen werden, um eine Gruppe von weltweit bekannten Experten der Erforschung und der Anwendung von Empathie und Mitgefühl zu befragen. Unter den Teilnehmern ist die Neurowissenschaftlerin und Empathie-Expertin Tania Singer, die Theologin und Gründerin der ‚Charta für Mitgefühl‘ Karen Armstrong, den Forscher für politische Geschichte und Vorstandsmitglied von ‚Action for Happiness‘ Anthony Seldon sowie Yotam Heineberg vom ‚Centre for Compassion and Altruism Research and Education (CCARE)‘ an der Stanford University, der mit Bandenmitgliedern arbeitet, die zu Friedensstiftern wurden. Im Anschluss an das Treffen der Jugendlichen findet in London eine zweitägige Konferenz für Beschäftigte im öffentlichen Dienst, speziell für die Bereiche Bildung, Gesundheit und Sozialwesen, statt (siehe unten).

### **Von der Empathie zum Mitgefühl**

Die Empathie-Erziehung wurde konzipiert, um ein tieferes Gewahrsein darüber zu fördern, wie andere sich fühlen. Sie entstand in den 1990er Jahren als Teil einer breiten Bewegung zur Friedenserziehung. Zu den wichtigen Projekten der Empathie-Erziehung gehören Anti-Mobbing-Programme, die gewaltfreie Kommunikation und Mediation in Schulen anwenden. Die Bedeutung der emotionalen Bildung ist inzwischen fest etabliert, zum Teil dank der Schriften von Daniel Goleman über emotionale und soziale Intelligenz. Die Arbeit des sozialen Unternehmensnetzwerks ‚Ashoka‘ gehört zu den jüngeren Entwicklungen. Mit ‚Ashoka‘ wurde 2011 eine weltweite Initiative gegründet, die bewirken soll, dass „Kinder die Empathie meistern, die sie in die Lage versetzen wird, erfolgreiche Staatsbürger, Führungskräfte und Wegbereiter zu sein“.

Die wahrscheinlich wichtigste Empathie-Pädagogin der letzten Jahre ist Mary Gordon. Sie hat Programme für Kinder in Grundschulen entwickelt, bei denen ein Kleinkind als Lehrer eingesetzt wird. Das Programm mit dem Namen „Wurzeln der Empathie“ dauert 27 Wochen. Alle drei Wochen besucht ein Kleinkind zusammen mit dessen Mutter oder Vater die Klasse. Die Schülerinnen und Schüler lernen, das Baby genau zu beobachten und seine Bedürfnisse, seine emotionalen Reaktionen und seine Sicht der Welt zu verstehen. Während sie das tun, lernen sie allmählich, ihren Klassenkameraden dieselbe Aufmerksamkeit entgegenzubringen. Die Kinder lernen neben der Empathie auch Elternkompetenz und entwickeln so anderen gegenüber eine fürsorgliche Haltung. Der Fokus liegt auf der Wertschätzung menschlicher Gemeinsamkeiten.

In einem Bericht für Oxfam schreibt der Kulturhistoriker Roman Krznaric: „‘Wurzeln der Empathie‘ wurde konzipiert, um über die Entwicklung von sozialen und emotionalen ‚Kompetenzen‘ und ‚Fähigkeiten‘ von Einzelnen (dies ist die allgemeine Rechtfertigung für Programme zur Empathie-Erziehung) hinauszugehen; es umfasst eine größere Vision, die die Bedeutung der Empathie als Mittel anerkennt, um eine grundlegende soziale und historische Transformation herbeizuführen.“

In den letzten Jahren hat die Empathie-Erziehung große Fortschritte gemacht. Meine Erfahrungen haben mich jedoch überzeugt, dass die Erziehung zum Mitgefühl ein noch größeres Potential für Transformation bietet. Sie vermittelt ein einzigartiges Verständnis des Geistes, von Glück und Leiden, eine Betonung des Mitgefühls für sich selbst und praktische Methoden, um den Mut zu entwickeln, für sich selbst und andere zu sorgen: All dies können junge Menschen in ihrem täglichen Leben anwenden.

### **Die Schulung von Lehrerinnen und Lehrern**

Die Erforschung des Mitgefühls zusammen mit einer Gruppe junger Menschen ist manchmal vergleichbar damit, Kinder über die Wichtigkeit von Recycling zu unterrichten, während die Erwachsenen um sie herum weiterhin ihren Abfall hemmungslos wegwerfen. Der Schwerpunkt von ‚Mind with Heart‘ liegt daher darauf, Lehrerinnen und Lehrer dazu zu inspirieren, Mitgefühl zu etwas zu machen, das sie in ihrem eigenen Leben und im Klassenzimmer anwenden, indem sie mit den Schülerinnen und Schülern offen über die Höhen und Tiefen des menschlichen Daseins sprechen und Methoden suchen, um eine altruistische Einstellung zu entwickeln.

Unsere erste Schulung für Lehrerinnen und Lehrer fand kürzlich in London statt. Die Teilnehmer haben eine Einführung zu den folgenden Themen erhalten: Achtsamkeit, Mitgefühl mit sich selbst und Übungen zum Mitgefühl, die dafür konzipiert waren, sie zu unterstützen, präsenter zu sein und mit den Kindern in der Klasse wirkungsvoller in Beziehung zu treten. Neueste Forschungen haben darauf hingewiesen, dass Achtsamkeitsprogramme für Lehrerinnen und Lehrer helfen können, die Atmosphäre im Klassenzimmer zu verbessern, als auch das Lernen und die soziale und emotionale Entwicklung der Schülerinnen und Schüler zu fördern.

### **Notwendigkeit der Veränderung**

Während einer Konferenz der Vereinten Nationen zum Thema Glück im April 2012 in New York wurde deutlich, dass es beim menschlichen Fortschritt um mehr als nur schlichte ökonomische Erwägungen gehen sollte. Die Veränderung dieses Paradigmas eröffnet die Möglichkeit zu einer anderen Art von Erziehung, bei der das letztendliche Ziel das Wohlergehen und die soziale Veränderung, ist statt die Sicherstellung des Wachstums der Produktivität einer Nation.

Wenn wir unsere einseitige Sicht ändern, dass menschliche Wesen grundsätzlich selbstsüchtige Individuen sind und junge Menschen lediglich als zukünftige Zahnräder der ökonomischen Maschinerie dienen, haben wir das Potential, eine grundlegende Veränderung in unserer Gesellschaft herbeizuführen. Wenn es uns gelingt, Altruismus, Mitgefühl und menschliche Interaktion ins Zentrum unseres Erziehungssystems zu stellen, werden diese Prinzipien schließlich

das System grundlegend durchdringen und verändern.

Gleichermaßen haben wir die Möglichkeit, Mitgefühl ins Zentrum jedes Aspekts unserer politischen, rechtlichen, medizinischen und finanziellen Institutionen zu stellen. An dieser Stelle beginnt die Perspektive einer harmonischeren, zukunftsfähigeren Welt viel realistischer auszusehen – in einer Welt, in der wir zusammenarbeiten in dem Bemühen, mehr wahres Glück zu schaffen und das Leiden zu beseitigen.

Wie Sogyal Rinpoche in einem Abschnitt des *Tibetischen Buchs vom Leben und vom Sterben* schreibt, der mir im Gedächtnis geblieben ist, seit ich ihn vor etwa zwanzig Jahren zum ersten Mal gelesen habe: „Wir alle möchten gleichermaßen in Frieden leben und in Frieden sterben. Wann wird die Menschheit endlich ein Einsehen haben und eine Gesellschaft schaffen, die in all ihren Bereichen und Aktivitäten dieser einfachen Tatsache Rechnung trägt?“ (S. 420f)

*Autorin: Vinciane Rycroft, Übersetzung: Karin Bösche, Redaktion: Doris Wolter*