



69  
ACHTSAMKEITS-  
ÜBUNGEN

HELLE JENSEN

# HELLWACH UND GANZ BEI SICH

ACHTSAMKEIT UND EMPATHIE  
IN DER SCHULE

VORWORT VON JESPER JUUL

Übungen in Zusammenarbeit mit  
Katinka Gotzsche, Charlotte Weppenaar Pedersen & Anne Sælebakke

**BELTZ**

Helle Jensen

# HELLWACH UND GANZ BEI SICH



Helle Jensen

# HELLWACH UND GANZ BEI SICH

Achtsamkeit und Empathie  
in der Schule

Übungen in Zusammenarbeit mit  
Katinka Gøtzsche, Charlotte Weppenaar Pedersen  
& Anne Sælebakke

Aus dem Dänischen  
von Günther Frauenlob

**BELTZ**



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich:  
ISBN 978-3-407-22313-5

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen von der Autorin erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von der Verfasserin übernommen werden. Die Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Wenn Sie sich unsicher sind, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Therapeuten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52 a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

© 2014 Beltz Verlag, Weinheim und Basel  
Umschlaggestaltung: [www.anjagrimmgestaltung.de](http://www.anjagrimmgestaltung.de),  
Stephan Engelke (Beratung)  
Umschlagabbildung: © plainpicture/Fancy Images  
Layout und Satz: Lelia Rehm  
Druck und Bindung: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza  
Printed in Germany

ISBN 978-3-407-85840-5  
1 2 3 4 5 18 17 16 15 14

# Inhalt

<b>Vorwort zur deutschen Ausgabe</b> .....	9
<b>Vorwort von Jesper Juul</b> .....	11
<b>Einleitung</b> .....	17

## Teil 1

<b>Präsenz, Beziehung und natürliche Kompetenzen</b> .....	23
<b>1 Schulalltag für Kinder und Erwachsene</b> .....	25
Die Essenz eines guten Lern- und Entwicklungsumfelds ..	27
Empathie .....	31
Beziehungskompetenz .....	32
Inklusion .....	33
Aufmerksamkeit .....	34
Gegenwärtigkeit und Präsenz .....	38
<b>2 Die natürlichen Kompetenzen: Das Pentagramm</b> .....	41
Gleichzeitigkeit und Pausen .....	48
Training .....	50
Zugang zu den natürlichen Kompetenzen .....	50
<b>3 Die fünf Grundübungen</b> .....	53

## Teil 2

### **Übungen in herausfordernden Situationen** ..... 61

#### **4 Ein guter Start in den Tag** ..... 63

Der Tagesanfang in der Tagesbetreuung ..... 63

Der Tagesbeginn in den untersten Klassen ..... 83

Der Tagesbeginn in den älteren Klassen ..... 94

Übungen für Lehrer ..... 97

#### **5 Das gute Lern- und Entwicklungsumfeld** ..... 99

Die Prozessdimension des Zusammenspiels ..... 100

Beginn – Verlauf – Abschluss ..... 101

Übergang und Tempowechsel ..... 109

Die Bedeutung der Pause ..... 120

#### **6 Kinder und Jugendliche, die herausfordern** ..... 125

1.–2. Klasse – Fokus auf den Lehrer ..... 125

Ganztagsbetreuung ..... 133

3.–6. Klasse ..... 140

7.–9. Klasse ..... 155

Im Jugendclub/Jugendzentrum ..... 167

Das Gespräch und seine Möglichkeiten ..... 168

Elternmitarbeit ..... 170

Teamzusammenarbeit ..... 175

#### **7 Neuen Zeiten entgegen** ..... 183

<b>Nachwort</b> .....	186
<b>Übungsindex</b> .....	192
<b>Die Autoren</b> .....	195
<b>Literatur</b> .....	197



# Vorwort zur deutschen Ausgabe

Dieses Buch ist das Produkt einer intensiven Entwicklung, die ich zum Teil nah begleiten durfte. Es vereint unterschiedliche Ansätze und grundlegendes Wissen zu Selbstgefühl, Beziehungskompetenz und Empathie zu einem sehr klaren und stringenten Ganzen. Helle Jensen zeigt auf, wie wir den Kontakt zu uns selbst und in der Folge zu unseren Nächsten stärken und entwickeln können.

Als Psychologin, die mit Familien und Fachpersonen arbeitet, spricht mich die inhaltliche Tiefe in Verbindung mit der einfachen Umsetzbarkeit der Übungen sehr an. Ich setze diese Übungen zur Stärkung der persönlichen Integrität, der Beziehungsfähigkeit und der Beziehungskompetenz seit einigen Jahren in unterschiedlichen professionellen Settings ein und freue mich, jetzt ein Handbuch zu diesem Schatz zu haben. Es ist ein Schatz, den jeder von uns in sich trägt, der aber erst zur Entfaltung kommt, wenn man ihm Raum gibt und regelmäßig übt. Das Potenzial für das eigene psychische Wohlergehen ist nicht nur im pädagogischen Bereich sehr groß, und ich freue mich, dass wir damit gemeinsam unsere Welt für kleine und große Menschen lebens- und liebenswürdiger machen.

Manchmal werde ich gefragt, warum ich den Aspekt der Empathieentwicklung so eng mit der inneren Aufmerksamkeit und Achtsamkeit verbinde. Folgende Punkte sind für mich dabei zentral und bilden die Basis dieser Arbeit:

- Weil wir Menschen – Kinder und Erwachsene – gesehen und anerkannt werden müssen.
- Weil eine gute Beziehungsatmosphäre die Basis für jede kognitive Leistung und jede Entwicklung ist.
- Weil Menschen sich im Kontakt mit anderen Menschen spüren.
- Weil wir ganze Menschen mit Körper, Bewusstsein, Geist, Herz und der uns jeweils eigenen Kreativität sind.
- Weil Kinder Sicherheit und Führung brauchen.
- UND weil uns die seelische Gesundheit von Pädagogen und Pädagoginnen sehr wichtig ist!

Mit mir selbst gut in Kontakt zu sein, das Erleben und Geben von Empathie und die Stärke der eigenen Beziehungskompetenz führen zu mehr Lebensfreude, Spaß am Arbeiten und zur Fähigkeit, besser auf die eigenen Bedürfnisse zu schauen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß mit diesem Buch und freue mich auf die Verbreitung im deutschsprachigen Raum.

*Robin Menges*<sup>1</sup>

1 Robin Menges ist klinische Psychologin, Supervisorin, Family Counselor und Familientherapeutin, Gründerin und Leiterin der IGfB – Internationale Gesellschaft für Beziehungskompetenz.

# Vorwort von Jesper Juul

Politiker und Wissenschaftler arbeiten zurzeit mit Hochdruck daran, die Schule zu ändern und damit natürlich auch den Rahmen und den Inhalt des Alltags von Schülern und Lehrern. Diese Gedanken und Strategien werden häufig in positiv klingende Worthüllen verpackt, die über die eigentliche Absicht aber nicht hinwegtäuschen können: Zu Ehren und im Namen von Konkurrenz und Beschäftigung soll die beste Schule der Welt erschaffen werden.

In der aktuellen Debatte geht es dabei um die Fragen, ob wir große oder kleine Schulen haben wollen, große oder kleine Klassen, Ganztagschule oder Gemeinschaftsschule, mehr oder weniger Fächer, einen früheren Schulbeginn und, und, und. Politiker aller politischen Lager verbünden sich mit jeweiligen Wissenschaftlern, die untereinander verschiedener Meinung sind. In gewisser Weise ist es befreiend, dass sie auf diese Weise die Karten auf den Tisch legen und mit ihren Argumenten klar zu erkennen geben, dass die Schule staatliche und gesellschaftliche Ziele verfolgt und nicht etwa die Interessen der Schüler, der Lehrer oder der Schulleiter. Traurig ist aber, dass sowohl die politischen Haltungen als auch der Großteil der wissenschaftlichen Untersuchungen auf einem altmodischen, monowissenschaftlichen Modell fußen und damit versuchen, das System mit eben jenen Mitteln zu verbessern, die es fachlich wie auch sozial mehr oder weniger dysfunktional haben werden lassen.

Wie in allen öffentlich finanzierten Gesellschaftsbereichen, die in den letzten Jahren Opfer von Marktdenken und privatwirtschaftlichen Strategien des »New-Public-Management-Models« geworden sind, wird der Mensch zugunsten von Effektivität und die Qualität zugunsten des Quantifizierbaren und Messbaren ignoriert. Der Begriff Qualität findet zwar immer wieder Verwendung, aber seine Definition endet immer in einem Maß für die Quantität (à la Pisa-Studie), d. h. für die Leistungen von Schülern, Lehrern und der Schule als solcher und das egal, ob es um Mathematikunterricht, Inklusion oder den Unterricht in der Muttersprache geht.

Man darf sich darüber wundern, dass ansonsten intelligente Politiker dazu in der Lage sind, ein so wesentliches Problem zu übersehen oder zu ignorieren. Erklären kann man das zu weiten Teilen damit, dass keine der politischen Parteien den ganzen Menschen im Blick hat – das heißt konkret formulierte Vorstellungen davon hat, was für das Leben, die Lebensqualität und die Entwicklung des einzelnen Menschen gut oder schlecht ist. Womit sie dann natürlich auch für die menschlichen Eigenschaften sowohl in der Privatsphäre als auch in der Gesellschaft blind sind. Parteien haben die Gesellschaft vorrangig unter wirtschaftlichen Gesichtspunkten im Blick. Deshalb bleiben sie mit ihrem konstanten Fokus auf Leistung, Quantität, Produktivität und ökonomischen Reichtum primitiv und unglaubwürdig.

Es muss entschuldigend festgehalten werden, dass sowohl die pädagogischen Wissenschaften als auch Lehrer und Eltern in hohem Maße daran beteiligt waren, das falsche Bild entstehen zu lassen, dass nämlich Fachwissen und Spaß an der Schule oder die sogenannten harten und weichen Werte sich gegenseitig ausschließen oder gar miteinander konkurrieren. Das Gleiche gilt für die Qualität der persönlichen Beziehungen zwischen Lehrern und Schülern. Das alte und längst nicht

mehr aktuelle Paradigma läuft darauf hinaus, dass die Erwachsenen Rahmen und Inhalte, die die Schüler betreffen, festlegen und damit nicht zuletzt über die Würde und Integrität der Schüler bestimmen, während es in dem neuen um gegenseitigen Respekt geht, die übergeordnete Verantwortung der Erwachsenen und die Fähigkeit zur Empathie als das individuelle Fundament für das Lernen und das Wohlbefinden. Tausende von Lehrern und Schülern haben an Hunderten von Schulen in der ganzen Welt bewiesen, dass der Gegensatz zwischen Lernen und Wohlfühlen künstlich ist, und in immer größerem Tempo untermauert die Wissenschaft diese Tatsache mit immer neuen Bausteinen. Es geht nicht zuletzt um die neuroaffektiven Erkenntnisse aus der Entwicklungspsychologie.

Die tägliche Zusammenarbeit und das Miteinander zwischen Erwachsenen und Kindern in der Schule basieren auf dem Fundament von Beziehungskompetenz, die wiederum in hohem Maße abhängig ist von der Fähigkeit zur Empathie – das heißt dem Vermögen beider Partner, sich in die Rolle des jeweils anderen hineinzusetzen. Diese Fähigkeit können Kinder aber nur durch den Umgang mit empathischen Erwachsenen lernen – und nicht durch Belehrung, strengen Fachunterricht oder moralische »Regeln« mit dazugehörigen Sanktionen. Damit besteht die Herausforderung für eine kontinuierliche Weiterbildung der Lehrer darin, fachliches Wissen mit persönlicher Weiterentwicklung zu verschränken, wobei die persönliche Entwicklung von Fachleuten ein wichtiger Baustein ihrer Beziehungskompetenz ist, wie wir sie in unserem Buch »Vom Gehorsam zur Verantwortung«<sup>2</sup> näher beschrieben haben. Und genau in diesem Punkt hat sich Helle

2 Jesper Juul, Helle Jensen: Vom Gehorsam zur Verantwortung. Für eine neue Erziehungskultur. Weinheim und Basel: Beltz 2009

Jensens Pionierarbeit als ein konstruktiver Weg sowohl für Kinder als auch für Erwachsene erwiesen, da dieser Weg gemeinsam beschritten werden kann.

Empathie war in der westlichen Welt über Generationen hinweg ein positiv belegter Begriff. Niemand hat den Wert von Empathie in zwischenmenschlichen Beziehungen jeglicher Art infrage gestellt. Trotzdem ist diese Fähigkeit nur bei einer Minderzahl von Erwachsenen ein integraler Teil ihrer Persönlichkeit und ihres Wesens. Bei den meisten ist Empathie nicht mehr als eine soziale Attitüde, die oft mehr mit bloßer Sympathie für jemanden oder oberflächlichem Mitgefühl zu tun hat.

Dies erklärt vermutlich auch den seit Generationen bestehenden Gegensatz zwischen Erwachsenen, die aufseiten der Kinder stehen, und denen, die immer aufseiten der Erwachsenen, Lehrer und der Gesellschaft stehen. Der Kampf zwischen den »Alternativen« und den »Systemtreuen« hat dabei aber weder den Kindern noch den Erwachsenen genützt. Die Erwachsenen haben einander bekriegt und die Kinder waren ihre Geiseln. Gleiches geschieht übrigens, wenn Eltern sich bekämpfen oder so tun, als habe alles nur mit ihnen zu tun.

Eine konstruktive und tragfähige Alternative ist es, den Fokus auf die Qualität der Beziehung zwischen Kindern und Erwachsenen zu richten. Der wichtigste Teil dieser Arbeit ist nicht intellektuell, sondern ebenso praktisch und erlebnisorientiert wie die vielen Übungen, die in diesem Buch vorgeschlagen werden.

In der heutigen Schule gibt es die bedauernde Tendenz, negative Begriffe zu isolieren und zu überhöhen, wie zum Beispiel das Wort »Disziplinkrise«, und lange Debatten darüber zu führen, wer daran Schuld hat. In Wahrheit aber kämpfen Schulleiter, Politiker und Lehrer über weite Strecken damit, dass der Führungsstil vergangener Zeiten einfach

nicht mehr funktioniert. Das Gleiche erleben Eltern und Firmenchefs, und deshalb ist es von entscheidender Bedeutung, dass Lehrer die Gelegenheit zu solider, kontinuierlicher Fortbildung erhalten, um sie in ihren sehr vielfältigen Führungsrollen sicherer und kompetenter zu machen. Erst dann können sich die fachliche Kompetenz, das Verhalten und die Leistung von Erwachsenen und Schülern verbessern.

Mit dem doppelten Fundament – Beziehungskompetenz und Empathie – kann man auch der Tatsache begegnen, dass die heutigen Kinder und Jugendlichen mehr und mehr Zeit in pädagogischen Einrichtungen verbringen, die damit mehr Verantwortung für die psychosoziale Entwicklung der Kinder und folglich auch für die Stimmung und die Atmosphäre in der zukünftigen Gesellschaft übernehmen.

Jesper Juul, im Mai 2014





# Einleitung

Seit vielen Jahren leite ich unzählige Kurse für Lehrer, Pädagogen, Pflegepersonal, Psychologen und andere, die sich beruflich mit dem Alltag von Kindern beschäftigen. In diesen Weiterbildungen geht es immer darum, mit unterschiedlichen Inhalten die Qualität in der Lehre und im Alltag der Menschen zu fördern. Über viele Jahre hinweg setzte ich auf den Dialog als Arbeitswerkzeug. Ich wendete mein Wissen über Beziehungen und professionelle Beziehungskompetenz an, das ich durch die Weiterbildung in Familientherapie bei Jesper Juul (im damaligen Kempler Institute of Scandinavia) erworben hatte. Die aus dieser Arbeit resultierenden Erfahrungen sind in dem Buch *Vom Gehorsam zur Verantwortung. Für eine neue Erziehungskultur* (Juul & Jensen, 2002, dt.: 2009) beschrieben. Auch in diesem Buch wird es viele Beispiele geben, wie man über die persönliche Sprache, also den Dialog, tragfähige Beziehungen aufbauen und eine solide Basis für ein gutes Lern- und Entwicklungsumfeld schaffen kann.

An einem schwierigen Punkt in meinem eigenen Leben war es für mich sehr hilfreich, alte meditative Übungen anzuwenden. Es geht dabei um Techniken, die über Jahrhunderte hinweg genutzt worden sind, um Präsenz, Aufmerksamkeit und Empathie zu stärken. Durch das Kennenlernen der Arbeiten von Jes Bertelsen, der diese Übungen auch für heutige Menschen anwendbar machte, entstand die Idee, sie so zu modifi-

zieren, dass sie auch für die professionelle Arbeit mit Kindern hilfreich sind.

Eine Gruppe von Menschen mit unterschiedlichem fachlichen Hintergrund, darunter Mitglieder des Vereins »Die Lebenskompetenz von Kindern« ([www.bornslivkundskab.dk](http://www.bornslivkundskab.dk)) arbeitet seit 2006 an diesem Vorhaben, und in dem 2012 erschienenen Buch *Miteinander – wie Empathie Kinder stark macht*<sup>3</sup> sind die Grundgedanken dieser Arbeit wiedergegeben worden.

Wenn meine Kollegen und ich Kurse über dieses Thema gegeben haben, wurden wir immer wieder nach einer übersichtlichen Darstellung der Übungen gefragt, um sich persönlich inspirieren zu lassen, diesen Weg zu beschreiten. Das hier vorliegende Buch ist ein solches Übungsbuch. Alle Übungen sind in Zusammenarbeit mit Praktikern ausgearbeitet worden, welche diese Übungen seit Jahren anwenden und Kinder und Erwachsene darin geschult haben: Anne Sælebakke, Charlotte Weppenaar Pedersen und Katinka Gøtzsche. Wenn ich im Folgenden »wir« schreibe, möchte ich damit zum Ausdruck bringen, dass dieses Buch nur durch ihren Input und ihr Mitwirken zustande kommen konnte.

Das Buch richtet sich vor allem an Schulen, das heißt, alle Beispiele und Übungen sind auf sie hin ausgerichtet und damit in ihrem Rahmen auch leicht umzusetzen. Es wäre sicher nicht minder interessant, auch Kinderkrippen, Krabbelstuben oder Kindergärten hier einzubeziehen, aber da die Beispiele zu diesem Bereich ebenfalls sehr vielfältig ausfallen würden, wäre das Ergebnis für ein einziges Buch viel zu umfassend, so dass diese wichtige Arbeit noch aussteht.

3 Jes Bertelsen, Steen Hildebradt, Peter Høeg, Helle Jensen, Jesper Juul, Michael Stubberup: *Miteinander. Wie Empathie Kinder stark macht*. Weinheim und Basel: Beltz 2012

Das Buch beginnt mit einer Beschreibung des Schulalltags, wie er heute aussieht beziehungsweise wie er heute aussehen könnte, wenn die eine oder andere Schulreform, insbesondere in Richtung Ganztagschule, erst einmal umgesetzt worden ist. Ich sehe vielfältige Möglichkeiten, die Qualität in der Schule zu sichern, und verwende einige Kapitel, um die Grundlagen für ein gutes Lern- und Entwicklungsumfeld näher zu skizzieren.

Die Basis bildet die Entwicklungspsychologie, explizit das aktuelle Wissen über die Bedeutung der Beziehung für die Entwicklung der Lernbereitschaft und für eine prozessorientierte Pädagogik. Eine weitere Basis bildet die neuroaffektive Psychologie, welche das Wissen über den Aufbau des Nervensystems und die Bedeutung der Physiologie für das Lernen in einen Zusammenhang mit Bindungs- und Beziehungserfahrungen stellt. Darüber hinaus spielt aber auch ein jahrtausendealtes Wissen eine wichtige Rolle. Es findet Niederschlag in den verschiedenen meditativen Traditionen, die bei näherer Betrachtung von allen zugunsten persönlichen Seins und persönlicher Entwicklung angewendet werden können.

In kurzen Abschnitten werde ich auf die Begriffe eingehen, auf denen die Beispiele im Praxisteil dieses Buches aufbauen. Es geht dabei um Empathie, Beziehungskompetenz, Inklusion, Aufmerksamkeit und Präsenz sowie um die natürlichen Kompetenzen, die der Ausgangspunkt für die inneren Übungen sind. Mit den *natürlichen Kompetenzen* sind die Fähigkeiten gemeint, die unser Herz, unser Körper, unsere Atmung, unser Bewusstsein und unsere Kreativität von Natur aus besitzen: Das heißt die Fähigkeiten, Empathie zu zeigen; zu entspannen und diese Entspannung auch zu spüren; sich auf die Atmung zu konzentrieren und sie zu vertiefen; wach und aufmerksam zu sein, ohne ein bestimmtes Ziel vor Augen zu haben; sowie die Fähigkeit, kreativ auf innere oder äußere Im-