

Ein Baby öffnet die Herzen

Sie sind herzlich, noch hilflos, aber **gute Lehrer:** Geht es nach der Organisation «Roots of Empathy», sollen Babys Kindern mehr Einfühlungsvermögen vermitteln. Das internationale Projekt hat im Herbst 2014 auch an vier Schweizer Schulen Einzug gehalten. Ein Unterrichtsbesuch.

Text: Evelin Hartmann Fotos: Christian Grund / 13Photo

Miriam's Lehrerin ist heute etwas müde. Sie reibt sich die Augen, quengelt ein bisschen und gähnt. Miriam hat dafür Verständnis. Die Achtklässlerin neigt den Kopf zur Seite, lächelt sanft. Schliesslich ist ihre Lehrerin erst neun Monate alt.

Ihr Name: Lisa. Ihre Aufgabe: Im Auftrag der gemeinnützigen kanadischen Organisation Roots of Empathy (ROE, auf deutsch Wurzeln der Empathie) soll sie Miriam und ihre Klassenkameraden im Schulhaus Guggenbühl in Winterthur in Empathie unterrichten, für ihre Gefühle sensibilisieren – damit die

Kinder letztlich ihre eigenen besser verstehen.

«Hello Baby Lisa, wie geht es dir? Wie geht es dir heute hier?» Die Schülerinnen und Schüler stehen um eine grüne Decke herum und singen aus voller Kehle. Von ihrer Mutter getragen macht Lisa die Runde. Hände greifen nach ihren Füsschen, streicheln über ihre zarten Hände. Das Baby lacht, die Schüler strahlen.

«Was ist anders an Lisa als bei ihrem letzten Besuch, ist euch etwas aufgefallen?», fragt Roots-of-Empathy-Trainerin Daniela Mühlheim. «Sie hat mehr Haare», ruft ein Mädchen. Die anderen nicken. «Und wie viele Zähne waren es letztes >>>





«Hello Baby Lisa!» Zu Beginn der Stunde begrüßen Mutter und Baby jedes Kind.

>>> Mal?» «Fünf!», hallt es im Chor. Dann lässt die Trainerin eine Kugel über die grüne Decke rollen. Mucksmäuschenstill verfolgen die 20 Schülerinnen und Schüler Lisas Bemühungen, dem Spielzeug hinterherzukrabbeln. Damit das besser gelingt, halten alle die Decke fest.

«Wollt ihr Lisas Mami fragen, was sie beachten muss, damit Lisa nichts passiert, jetzt da sie krabbeln kann?» Sicherheit ist das Thema der heutigen Lektion. In der Vorbereitungsstunde, die jedem Babybesuch vorausgeht und durch eine Nachbereitung ergänzt wird, hat die Klasse über Gefahren in Lisas Zuhause nachgedacht.

Raum für negative Gefühle schaffen

In Kanada läuft der Baby-Unterricht, entwickelt von der ehemaligen Primarlehrerin Mary Gordon, schon seit 1996. Es folgten Schulen in den USA, Neuseeland, Irland, England und Deutschland. Im Oktober 2014 fiel dann an vier Schweizer Schulen der Startschuss für das Projekt. Das volle ROE-Programm umfasst neun Schulbesuche einer Mutter oder eines Vaters mit ihrem respektive seinem Baby. Die speziell ausgebildete Trainerin moderiert ihre Besuche. «Wann habt ihr euch zuletzt so gefühlt wie das Baby?» Diese und ähnliche Fragen sollen es den Schülern ermöglichen, auch ihren negativen Gefühlen wie Angst, Wut und Enttäuschung Raum zu geben. Diese Fähigkeit brauche es, um Konflikte zu lösen und friedlich zusammenzuleben, erklärt Daniela Mühlheim ihre Arbeit. Ein Baby als Friedensstifter – ein hoher Anspruch.

«Dance with your fingers, dance with your shoes», die Schüler stimmen ein neues Lied an, klatschen in die Hände. Daniela Mühlheim hält Lisa unter den Armen, die kleinen Füsschen berühren den Boden. Die Trainerin bewegt das Baby rhythmisch hin und her. Sein Gesicht: ausdruckslos. «Was glaubt ihr, hat es Lisa gefallen?» Die Schüler sind

«Wann habt ihr euch zuletzt so gefühlt wie ein Baby?»

skeptisch. «Ich glaub, es war ihr zu laut», sagt Sarah. Lisas Brabbeln kippt in ein leises Quäken. Sie robbt über die Decke, den Schlüsselbund einer Schülerin im Visier. «Was meint ihr, wie fühlt sie sich?» «Sie ist unzufrieden.» Doch dann, das Objekt der Begierde fest im Griff, fängt das Baby an zu glucksen. Miriam und ihre Freundinnen lachen erleichtert. An diesem Donnerstag ist Lisa zum sechsten Mal bei ihnen zu Besuch.

Klassenlehrerin Rahel Wepfer hält sich in diesen Schulstunden als Beobachterin im Hintergrund. Sie habe von dem Programm gelesen und es für eine sinnvolle Methode gehalten, die anstehende Unterrichtssequenz «Miteinander leben» einmal anders zu vermitteln. «Die Klasse ist schon sehr empathisch, aber ich habe gemerkt, dass sich gerade die Buben Themen wie Emotionalität, Konflikte lösen, miteinander reden langsam verschliessen», sagt sie. «Es ist leichter, über jemand Drittes zu sprechen, um dann auf sich selbst zu kommen.» Und den Emotionen eines hilflosen Babys könne sich keiner verschliessen. Rahel Wepfer räumt zwar ein, dass die Buben zurückhaltender seien als die Mädchen. «Aber man sieht die Begeisterung in ihren Gesichtern.»

Lisa lacht, die Buben strahlen

«Seht ihr, die Fingernägel müssen noch einmal geschnitten werden, sonst kann sich Lisa damit verletzen», sagt Daniela Mühlheim und schaut in die Runde. Drei Buben lassen sich auf den Knien hockend nach vorne gleiten, bis sie auf Augen-



Die grüne Decke ist Lisas Revier. Die Schüler beobachten das Baby, stellen Fragen. Wie sich ihre Finger anfühlen, wissen sie schon.





«Roots of Empathy» – ein Baby im Klassenzimmer

Roots of Empathy wurde 1996 von der 67-jährigen Kanadierin Mary Gordon gegründet und ist ein evidenzbasiertes Programm für Schulklassen. Es soll dazu beitragen, Aggressivität unter Schulkindern zu mindern und gleichzeitig soziale und emotionale Kompetenzen und Empathie zu entwickeln. Neben Kanada, den USA, Grossbritannien und Deutschland wird Roots of Empathy seit Oktober 2014 an vier Schweizer Schulen in Winterthur und im Raum Zürich praktiziert. Weitere Schulen sollen folgen. Schulleiter, Lehrer und Eltern, die sich mit ihren Neugeborenen für die Teilnahme an diesem Projekt interessieren, finden alle wichtigen Informationen auf www.rootsofempathy.org und können sich bei Miriam Stieger, Program Manager Roots of Empathy Schweiz, melden: 079 689 06 14, mstieger@rootsofempathy.org.

höhe mit dem Baby sind. Ihre Finger streichen behutsam über die winzig kleinen Fingerkuppen. Lisa lacht, die Buben strahlen.

Nach 40 Minuten ist die kleine Lehrerin müde, quengelig. «Lisa hat heute lange durchgehalten», sagt Martina Scheidgen, Lisas Mutter. Sie ist mit der Tochter der Lehrerin befreundet und so zu dem Projekt gekommen. «Lisa hat Freude an den Kindern, es macht ihr Spass, sonst würde ich das nicht machen», sagt sie. Jetzt nimmt sie das Baby auf den Arm, streicht ihm sanft über den Kopf. Die Kleine schmiegt sich zufrieden an den Hals der Mutter.

«Die Beziehung zwischen einem Kind und seinem Mami ist einmalig, Lisa weiss, dass sie bei ihr sicher ist», kommentiert Daniela Mühlheim das Bild und fragt ihre Schüler: «Wie fühlt ihr euch jetzt?» «Gut!», ruft Sarah. «Wenn ein Baby lacht, muss ich auch lachen.»

Dann stehen wieder alle auf und stimmen ein: «Bis bald, Baby Lisa, auf Wiedersehen, wir werden uns wieder sehen!» <<<

«Die Beziehung zwischen einem Kind und seinem Mami ist einmalig.»



Laden und starten Sie die Fritz+Fränzi-App, scannen Sie diese Seite und sehen sie einen Film von Roots of Empathy Schweiz.



Evelin Hartmann

Was man von einem Baby lernen kann? Ganz viel – besonders über sich selbst, findet die Autorin und Mutter einer zweijährigen Tochter.

«Wir leben in einer Gesellschaft emotionaler Analphabeten»

Die Kanadierin Mary Gordon erzählt, warum sie «Roots of Empathy» gegründet hat, wie Eltern das **Mitgefühl** ihrer Kinder entwickeln können und was ihr der Dalai Lama über seine Mutter verraten hat. *Interview: Bianca Fritz*

«Es gibt kein besseres Beispiel für Mitgefühl als die Bindung zwischen Eltern und Kind.»

Frau Gordon, bei «Roots of Empathy» sollen Babys Schüler im Thema Mitgefühl unterrichten. Warum gerade Babys?

Weil es so einfach für Kinder ist, die Menschlichkeit und die Verletzlichkeit eines Babys wahrzunehmen. Mit der Hilfe der Trainer, die mit den Schülern ihre Erfahrung reflektieren, finden die Kinder dann die Menschlichkeit in sich selbst. Und die Essenz dieser Menschlichkeit ist das Mitgefühl. Es gibt kein besseres Beispiel für Mitgefühl als die Bindung zwischen Eltern und Baby.

Haben denn Kinder mit jüngeren Geschwistern einen Vorsprung in Sachen Empathie?

Nicht unbedingt. Es reicht ja nicht aus, ein Baby um sich zu haben, man muss es studieren. Zum Beispiel schaut man sich die Babyhände an und spricht darüber: Sind sie locker

und offen oder zur Faust geballt? Und was bedeutet das? Und der Gesichtsausdruck? Wir schauen uns in diesen Schulstunden an, ob es eher extrovertiert oder introvertiert ist. Die Kinder finden sich selbst darin wieder und lernen, dass jedes Temperament in Ordnung ist.

Beim Thema Mitgefühl denke ich aber auch an Kommunikation, Zuhören, Verstehen gemischter Gefühle. Das sind doch Dinge, die man nicht durch Beobachtung eines Babys lernen kann.

Schön, dass Sie schon so weit denken! Allerdings geht es erst einmal darum, dass man die Gefühle des anderen überhaupt sieht und versteht. Wir leben in einer Gesellschaft emotionaler Analphabeten. Wir können nicht lesen, wie andere fühlen, und können auch oft nicht einmal ausdrücken, was wir selbst

fühlen. Und gerade weil das Baby nicht sprechen, nicht laufen kann und so weiter, können die Kinder mit dem Baby lernen, die emotionalen Anzeichen zu erkennen.

Wie wurden wir zu «emotionalen Analphabeten»?

Unsere Technik bringt uns zum Mond und wir können innerhalb von Sekunden Kontakt über weite Entfernungen hinweg aufnehmen. Aber unsere Fähigkeit, uns auf der Gefühlsebene zu verbinden, ist nicht sonderlich ausgeprägt. Ich würde nicht behaupten, dass das heute schlimmer ist als früher, aber es war einfach nie Priorität in unserem Bildungswesen.

Sie haben «Roots of Empathy» vor fast 20 Jahren erfunden – gab es einen Auslöser?

Es gab ein Schlüsselmoment, als ich mit Teenagermüttern zusammen

arbeitete. Ich besuchte eine junge Mutter mit einem Kleinkind und einem Neugeborenen. Ihr Freund hatte sie geschlagen. Von der zerbrochenen Brille hatte sie einen Schnitt unterhalb der Augenbraue. Und ich dachte: Das gibt einen Teufelskreis an Gewalt, der Generationen überleben wird. Wo können wir diesen Kreis durchbrechen? Ihr Freund hatte keine Empathie. Er konnte nicht verstehen, was sie fühlt. Und sie konnte ihre Kinder nicht schützen. Sie war selbst in einem gewalttätigen Zuhause aufgewachsen. Mir wurde klar: Alle Menschen, die gewalttätig werden, besonders bei häuslicher Gewalt, haben kein Mitgefühl. Meine Idee ist: Es braucht das Vorbild einer sicheren und liebevollen Verbindung von Mutter und Kind, damit jedes Kind sehen kann, wie Liebe aussieht, wie verletzlich ein Baby ist, wie wertvoll Elternschaft.

Wie viele Kinder müssen bei «Roots of Empathy» mitmachen, damit – so wie Sie es anstreben – unsere Gesellschaft friedlicher wird?

Wir glauben: Wenn ein Drittel der Schweizer Schüler einmal in ihrer Schullaufbahn an «Roots of Empathy» teilgenommen hat, könnte das die Wahrnehmung eines ganzen Landes verändern. Studien und unsere Erfahrung auf drei Kontinenten belegen: Empathie kann wirklich durch diese Begegnung von liebevollen Eltern mit Babys entstehen. Selbst das Gehirn verändert sich dabei! Und die Entwicklung von

Mitgefühl kann man in den Schulstunden beobachten. Wenn zum Beispiel das Baby einen ersten Schritt macht und die Schüler spontan in Freudentränen ausbrechen.

Sie haben mehrfach den Dalai Lama getroffen und mit ihm über ihr Programm gesprochen.

Oh ja, er hat wirklich verstanden, dass mit einem steigenden Level an Empathie auch die Aggression auf der Welt verschwindet. Er glaubt, dass Mutterschaft etwas ganz Besonderes ist und hatte ein sehr gutes Verhältnis zu seiner Mutter. Von seinem Bruder weiss ich, dass er auch einen tollen Vater hatte – aber seine Heiligkeit spricht nicht über seinen Vater (lacht).

Vielleicht liegt das daran, dass Väter auch in Ihrem Programm nur selten Erwähnung finden?

Die heutigen Väter sind fantastisch, sie sehen es als Teil ihrer Aufgabe und ihrer Freude, Kinder grosszuziehen. Das ist eine enorme Veränderung. Aber tatsächlich gibt es mehr Mütter, die mit ihren Babys am Programm teilnehmen – manchmal kommen Paare gemeinsam. Männer und Frauen gehen etwas anders mit dem Baby um – beide liebevoll, aber eben auf ihre Weise. Die Schulkinder sind oft sehr aufgeregt, wenn der Vater mit dabei ist. Es ist eine tolle Art, Väter als Helden zu zeigen.

Wie können Eltern dafür sorgen, dass ihre Kinder Mitgefühl entwickeln?

Eltern sind die wichtigsten Lehrer – ein Leben lang. Wichtiger, als was

sie sagen, ist aber, was sie tun. Wenn die Eltern empathisch handeln, verankert sich das tief im Gehirn der Kinder – weil sie eine starke Verbindung zu ihren Eltern haben. Die Voraussetzung dafür ist, dass Eltern ihre Erfahrungen mit den Kindern teilen. Schon der Satz: «Ich war heute bei der Arbeit so glücklich, weil ich beim Mittagessen einen neuen Freund gefunden habe», eröffnet den Kindern die emotionale Welt der Eltern – und bringt sie dazu, auch ihre eigenen Gefühle zu teilen. Aber sie machen es nur, wenn wir anfangen. Fragen Sie Ihre Kinder nicht aus, was sie in der Schule gelernt haben, sondern erzählen Sie, was Sie heute enttäuscht hat. Ihr Kind wird staunen, dass Sie so etwas auch empfinden, dass Sie gar nicht so perfekt sind.

Wie machen Sie das in Ihrer Familie?

Meine zwei Kinder sind erwachsen. Aber heute früh habe ich mit meiner vierjährigen Enkelin telefoniert. Sie wollte wissen, ob ich traurig bin, weil mein Mann gerade nicht da ist. Und ich sagte ihr: «Ja, ich war sehr einsam letzte Nacht.» Sie kannte das Wort «einsam» noch nicht, also habe ich es ihr erklärt. Und sie sagte: «Das ist, wie wenn man spielen geht, und niemand will mitspielen – da ist man auch einsam.» Wir sind alle in der Lage, so etwas zu fühlen, aber darüber zu sprechen, macht uns verletzlich und weniger perfekt. Es ist gut, wenn unsere Kinder uns so wahrnehmen dürfen.

«Wenn Eltern empathisch handeln, verankert sich das tief im Gehirn der Kinder.»



Mary Gordon

67, ist Gründerin und Präsidentin von «Roots of Empathy». Die Kanadierin hat zwei Kinder und drei Enkel.