

ANTJE KUNSTMANN

LAUTER LEISE KINDER

VOM GLÜCK, EIN
INTROVERTIERTES
KIND
ZU HABEN



einmal nicht besonders positiv, aber ein schlechtes Gewissen, wenn man Regeln verletzt, ist ein wirksamer Motor für soziales Verhalten und war in der Studie sowohl mit dem Bewusstsein für die eigene Person im Spiegeltest-Alter als auch ein paar Jahre später mit dem moralischen Selbstkonzept der Kinder verbunden. Ein gewisses Maß an Scheu und Zurückhaltung scheint also für ein faires und unterstützendes Miteinander förderlich.

Allerdings sind es in anderen Untersuchungen gerade die schüchternen Kinder, die durch weniger empathisches Verhalten auffallen.^[114] Eine Erklärung dafür ist, dass sie zwar kein Defizit haben, mit anderen mitzufühlen, wohl aber darin, es zu zeigen. Das heißt: Schüchterne Kinder sind empathisch, aber sie trösten zum Beispiel zögerlicher und eilen nicht sofort zur Unterstützung herbei, weil sie nun mal in sozialen Situationen insgesamt gehemmter sind.

Wenn man Eltern fragt, sind die Ergebnisse dagegen eindeutig: Kinder, die von Mutter und Vater als schüchtern eingeschätzt werden, werden von diesen als einfühlsamer beschrieben. Ein Zusammenhang, den ich bei meinen Kindern genauso sehe.

Die Entwicklungspsychologin Jutta Kienbaum, Professorin an der PH Karlsruhe, die sich intensiv mit kindlichem Mitgefühl beschäftigt hat, konnte nachweisen, dass in Sachen Empathie Schüchternheit und Erziehungsverhalten miteinander in Wechselwirkung treten: Schüchterne Mädchen, deren Mütter unterstützend und warmherzig zu ihren Kindern sind, zeigen mehr Mitgefühl und die Bereitschaft zu trösten. Trifft Schüchternheit dagegen auf weniger fürsorgliches elterliches Verhalten, zeigen auch die Kinder weniger Mitgefühl.^[115] Anders gesagt: Wie einfühlsam Kinder sind, hängt immer davon ab, wie einfühlsam wir Eltern uns ihnen gegenüber verhalten. Aber wer schüchtern ist, ist diesem familiären Klima gegenüber offensichtlich besonders sensibel und wird nur unter optimalen Bedingungen zu einem empathiestarken Kind.

Ein bisschen erinnert das an die Orchideen-Löwenzahn-Unterteilung von Elaine Aron (siehe Kapitel 2.3). Womit wir direkt bei der Hochsensibilität selbst wären. Dass sie mit einem ausgeprägten Einfühlungsvermögen einhergeht, klingt logisch und wird durch Helen, die noch im Teenageralter Affenbabys zum Weinen bringen, voll bestätigt. »Als ob die Haut zur Welt dünner wäre«, beschreibt Susan Cain das Erleben hochsensibler Menschen.^[116] Nicht nur Umweltreize wie Licht, Geräusche oder Gerüche rücken dichter an sie heran, sondern auch die Gefühle anderer. Je sensibler die Wahrnehmung insgesamt ist, desto stärker reagiert das Gehirn auf traurige oder freudige Gesichter. Das liegt daran, dass jene Hirnareale, die mit Empathie in Verbindung stehen, bei hochsensiblen deutlich aktiver sind als bei weniger empfindsamen Menschen. Sehen sie angstverzerrte Gesichter, springt außerdem ihre Amygdala stärker an, was zu größerer Erregung und Unbehagen führt und deshalb auch zu einem ausgeprägteren Impuls, sich mitfühlend zu verhalten.^[117]

Anders als oft behauptet, gibt es dagegen kaum Hinweise, dass Introversion direkt mit mehr Empathie verbunden ist. Aber Intros bringen einige Eigenschaften mit, die gleichzeitig wichtige Voraussetzungen sind, sich gut in andere einfühlen zu können. Sie können zum Beispiel oft sehr gut zuhören, schon weil sie andere nicht vorschnell unterbrechen – eine Fähigkeit, die in unserer lauten Welt leider viel zu wenig geschätzt wird. Außerdem beobachten sie gut und bekommen deswegen eher mit, wie es den Menschen um sie herum geht. Die Präsenz und Aktivität extremer Extros lässt anderen dagegen zwangsläufig weniger Raum, und wer ständig auf Sendung ist, kann kaum gleichzeitig die Stimmungen anderer empfangen. Außerdem beschäftigen sich Intros viel mit ihrem eigenen Innenleben. Ihre Gedanken und Gefühle kennen sie deshalb ziemlich gut, und Selbst-Bewusstsein und Empathie gehen wie bereits erwähnt Hand in Hand. »Je besser der Kontakt zu uns selbst ist, desto tiefer kann unser

Verständnis für andere sein«, schreibt Jesper Juul.^[118] Dominanz, Ehrgeiz und Durchsetzungsvermögen sind wiederum stärker mit Extroversion verbunden und stehen, vor allem wenn sie besonders ausgeprägt sind, dem Einfühlungsvermögen eher entgegen. So sind zum Beispiel Studierende mit einem höheren Machtgefühl weniger mitfühlend und zeigen auch weniger Anzeichen, dass es sie belastet, wenn jemand in ihrem Umfeld leidet.^[119] Wer sich behaupten will, kann eben nicht immer Rücksicht nehmen. Wer zurückhaltend ist, tut es fast automatisch.

Ich finde es sehr wichtig, meinen Kindern zu vermitteln und vorzuleben, empathisch zu sein, freundlich und unterstützend – und zwar selbst dann, wenn einem nicht immer in der gleichen Weise begegnet wird. Allerdings weiß ich auch, dass das nicht für alle Eltern gilt. Manche sehen Empathie als Schwäche oder zumindest als Schwachstelle, die verletzlich macht. »Kinder brauchen auch Ellenbogen«, höre ich so oder so ähnlich immer wieder von Müttern und Vätern.

Vor einer Weile habe ich einen Artikel über eine Vierzehnjährige geschrieben, die von drei ihrer Mitschülerinnen gemobbt wurde. Dafür habe ich mehrmals mit dem Mädchen und seiner Mutter gesprochen und ihre Entwicklung über einige Monate begleitet. Mit einem glücklichen Ende: Das Mädchen suchte Unterstützung bei der Schulpsychologin, konnte sich in der langen Phase des pandemiebedingten Homeschoolings, die sie vor den täglichen Schikanen in der Schule bewahrte, aus der unguten Cliquen-Konstellation lösen, und die Haupttäterin wurde zum Schuldirektor zitiert und musste sich entschuldigen. Das Mädchen fand neue Freundinnen und gewann Selbstsicherheit und Lebensfreude zurück. In den Augen der Mutter hatte die Tochter vor allem ihre stille, zurückhaltende Art zum idealen Opfer gemacht. Auch das Mädchen selbst fand, sie sei zu nett gegenüber den Täterinnen gewesen, die sie lange und trotz der Gemeinheiten noch ihre Freundinnen genannt hatte. Die Psychologin Mechthild Schäfer, Professorin an der LMU München und Expertin für das Thema Mobbing, sieht in der Einschätzung »Es muss ja an mir liegen, schließlich machen sie es mit niemand anderem« einen Punkt, der das Leiden der Betroffenen noch verstärkt, denn nicht zuletzt unterstellen auch viele im Umfeld dem Opfer, selbst schuld zu sein. Vor allem aber hält sie diese Perspektive für einen fatalen Irrtum. »Mobbing ist ein strukturelles Problem. Ich bin kein Fan davon, es von Seiten des Opfers zu analysieren«, sagte sie mir in einem Interview. Stattdessen sei es wichtig, zu verstehen: »Nein, du warst nur zur falschen Zeit am falschen Ort! Wie das Opfer sich verhält, ist de facto nahezu ohne Einfluss.«^[120]

Trotzdem machte sich die Mutter im Nachhinein Vorwürfe. Nachdem der Artikel fertig war, schrieb sie mir eine längere Mail mit folgenden Zeilen: »Wir haben unseren Kindern unsere Werte beigebracht: empathisch sein, nicht in den Vordergrund drängen, fair sein, aufrichtig sein, treu sein, versetze dich in die Lage des anderen. [...] Trotzdem machen wir uns jetzt Gedanken, ob wir nicht unseren Kindern geschadet haben, weil wir so streng darauf geachtet haben, dass sie sich unseren Werten entsprechend verhalten. [...] Werden unsere Kinder ›Zweite-Reihe‹-Kinder, weil wir ihnen nicht den Einsatz der Ellenbogen gezeigt haben, und haben wir es ihnen damit nicht viel schwerer gemacht?«

Ich kann diesen Gedanken nachvollziehen, verstehen kann ich ihn nicht: Es wird immer Einzelne geben, die Einfühlungsvermögen für bedeutungslos halten und abwerten. Aber wo führt es hin, wenn wir uns daran anpassen und Mitgefühl als Grundsatz unserer Erziehung aufgeben? Auch die Antwort des Kinder- und Jugendpsychiaters Michael Schulte-Markwort auf die Frage, ob Eltern ihren Kindern beibringen sollten, ihre Ellenbogen einzusetzen, ist eindeutig: »Auf keinen Fall! Das wäre ja eine Verschiebung der Norm.« Viele Eltern seien unsicher, ob sie ihrem Kind nicht doch mal zu einem »Hau zurück!« raten sollten, dabei sei dies nie die Lösung. Es müsse darum gehen, dass diejenigen sich ändern, die etwas falsch gemacht hätten, und nicht die, die Opfer geworden seien. Und falls ein Kind tatsächlich

dadurch zum Außenseiter geworden sei, weil es sich nicht sicher in einer Gruppe bewege, gehe es darum, gemeinsam dafür zu sorgen, dass es sozial kompetenter werde: »Aber das heißt eben nicht, dass es Ellenbogen zeigen muss.«^[121]

Damit unsere stillen, einfühlsamen Kinder nicht Gefahr laufen, ins Abseits zu geraten oder von egoistischeren Menschen ausgenutzt zu werden, sollten wir also vermutlich versuchen, ihnen noch etwas mehr mitzugeben. Denn ja, Empathie und Mitgefühl haben ihre Kehrseite. Zum einen werden hochsensible Kinder, die sehr empfänglich für die Gefühle und Stimmungen anderer sind, manchmal regelrecht von diesen mitgerissen. Sie saugen sie auf wie ein Schwamm, erkennen kaum noch, wo sie selbst enden und andere beginnen, und haben keine Möglichkeit, diese starken Affekte zu bewältigen und wieder zu sich selbst zu finden. Vielleicht entziehen sie sich sogar der Situation, weil es ihnen als einzige Möglichkeit erscheint, der unangenehmen Gefühlsübertragung zu entgehen. So kommt es, dass manche Kinder, obwohl sie sehr empathisch sind, gar nicht durch besonders mitfühlendes Verhalten auffallen. Empathischer Stress wird das sehr treffend genannt, und der fühlt sich nicht nur unangenehm an, sondern bedeutet auch für den Körper einen Ausnahmezustand, unter anderem messbar am Anstieg des Cortisolspiegels.

Helens Einfühlungsvermögen ist tatsächlich manchmal an diesem Kipppunkt, ab dem es droht, zur Belastung zu werden. Vor allem bei Büchern und Filmen geht sie emotional so sehr mit, dass Angst und Trauer, teilweise aber auch Freude sie regelrecht überwältigen können und noch lange in ihr nachwirken. Dann reicht selbst Wochen später ein einziger Begriff, der sie daran erinnert, und die starken, unangenehmen Gefühle sind wieder da. »Harry Potter« durften wir früher eine ganze Weile nicht aussprechen. Er wurde bei uns »Der, dessen Name nicht genannt werden darf«, nachdem sie den Film, natürlich entsprechend der Altersempfehlung, gesehen hatte. Momentan ist es der Nationalsozialismus, den sie in der Schule durchnehmen. Das Thema bedrückt sie so sehr, dass sie abends manchmal nicht einschlafen kann. Was dagegen hilft? Reden, benennen, Antworten geben, erklären, einordnen. Und die klare Botschaft: Deine Gefühle sind richtig und angemessen. Auch mich bedrückt das, was damals passiert ist. Sobald ich daran denke, macht es mich traurig, wütend und fassungslos. Aber: Jetzt und hier ist alles gut für dich. Du kannst dich sicher fühlen – und du darfst es auch.

Zum anderen kostet Mitgefühl verdammt viel Energie. Das Phänomen Burnout wurde in den Siebzigerjahren erstmals bei Menschen in sozialen Berufen, die sich bis zur Erschöpfung für andere aufopfern, wie zum Beispiel in der Pflege, beschrieben. Darum gilt: Wer sich in die Gefühle anderer hineinversetzen kann, wer eine dünne Haut zur emotionalen Welt und damit auch zum Leiden in seiner Umgebung hat, sollte besonders gut auf sich aufpassen. Empathie ohne Selbstempathie laugt zwangsläufig aus. Und je jünger ein Kind ist, desto eher kommt diese Aufgabe natürlich uns Eltern zu, indem wir gemeinsam auf Pausen, Ruhezeiten und regelmäßiges Auftanken achten und darauf, dass die eigenen Emotionen genauso wichtig genommen werden wie die anderer.

Der wichtigste Puffer gegen ein ungesundes Zuviel an Einfühlungsvermögen aber ist ein starkes Selbstwertgefühl. Wer sich selbst schätzt und wichtig nimmt, verliert sich eben nicht so leicht in den Gefühlen anderer und den Versuchen, es ihnen recht zu machen und für sie da zu sein. Selbstbewusstsein und Empathie sind also nicht nur am Anfang der kindlichen Entwicklung miteinander verbunden, sie bleiben es – und sie haben die gleichen Wurzeln: liebende und zugewandte Bezugspersonen und positive Bindungserfahrungen.

Selbstbewusstsein hilft auch gegen ein übertriebenes Harmoniebedürfnis. Sylvia Löhken nennt Konfliktscheue als eine Schattenseite des Einfühlungsvermögens.^[122] Ich kenne das von mir selbst.

Manchmal fällt es mir schwer, Grenzen deutlich zu machen und Probleme anzusprechen, weil ich immer gleich mitdenke, wie sich die andere Seite dabei fühlen könnte. Neulich kam Helen aus der Schule und war frustriert, weil sie in der Mathestunde mal wieder weniger geschafft, als sie sich vorgenommen hatte. Ihre Sitznachbarin und Freundin möchte nämlich immer gerne Aufgaben mit ihr in Partnerarbeit bearbeiten, und obwohl Helen manchmal lieber allein arbeiten würde, traut sie sich oft nicht, Nein zu sagen. Sie stellt sich vor, dass ihre Freundin sich dann zurückgewiesen fühlt und traurig ist, das möchte sie nicht. Wir haben darüber geredet, dass ich das gut verstehen kann, dass es aber doch auch eine Lösung geben könnte, die sich für beide gut anfühlt, und dann hat sie sich selbst überlegt, was sie das nächste Mal auf die Frage »Wollen wir zusammenarbeiten?« sagen wird. Zum einen »Ich schau erst mal in meine Tagesziele«, denn die müssen sie am Anfang jeder Stunde festlegen. Dadurch ist schon mal ein bisschen Zeit und dann vielleicht auch Mut gewonnen, doch Nein zu sagen. Zum anderen könnte sie sich mit der Ablehnung gleichzeitig schon für die nächste Pause verabreden oder für die nächste Mathestunde auch wieder zur Teamarbeit. Ein paar Tage später erzählte sie mir sehr zufrieden, das klappte wunderbar, und die gemeinsame Zeit während der Pause sei nun für beide ein echtes Highlight.

Wer einfühlsam ist und Rücksicht nimmt, muss deswegen schließlich nicht automatisch immer klein beigeben. Dass man mehr über andere weiß und sich besser vorstellen kann, wie sie sich fühlen, kann auch dabei helfen, Konflikte so anzugehen und zu lösen, dass es alle weiterbringt. Und so kann aus der vermeintlichen Schwachstelle der Empathie, wenn es um Auseinandersetzungen geht, wiederum eine Stärke werden.

Mehr davon – Strategien für ein gesundes Einfühlungsvermögen

Gemeinsam lesen: Beim Lesen versetzt man sich in andere hinein, fiebert mit und lernt neue Sichtweisen, Verhaltensmodelle und Gedanken kennen – und das wirkt nach, auch wenn das Buch längst wieder zugeklappt ist. Einer Vorlesestudie der Stiftung Lesen zufolge sind Kinder, denen regelmäßig vorgelesen wurde, eher sensibel, empathisch und stärker an anderen interessiert.^[123] Das gilt sogar für Familien, in denen die Kinder sonst nur wenige Kontakte haben. Auch das »Zusammenleben« mit fiktiven Charakteren kann also sozial kompetenter machen. Fürs Selberlesen gilt das natürlich auch, was für viele Intro-Kinder, sobald sie es beherrschen, eh oft zur Lieblingsbeschäftigung wird.

Perspektiven wechseln: Wenn Erwachsene über ihre Emotionen sprechen und diese zeigen – natürlich ohne sie an den Kindern auszulassen – und benennen, hilft das Kindern, ihre eigene Gefühlswelt besser kennenzulernen und so auch Mitgefühl und Verständnis für andere zu entwickeln. Genauso gut lässt sich gemeinsam bewusst darüber reden, was andere Menschen oder Figuren denken und fühlen, zum Beispiel beim oben genannten Vorlesen von Geschichten oder Büchern oder wenn man einen Film schaut. Nach einer Studie mit vier und sechs Jahre alten Kindern können diese sich besser in andere hineinversetzen, wenn ihre Eltern häufiger solche Perspektivwechsel-Gespräche führen.^[124]

In Rollen schlüpfen: Wenn meine Kinder früher allein im Kinderzimmer waren, haben sich die Playmobilfiguren oft so laut angeschrien, geweint oder gejubelt, dass ich mehr als einmal nachgeschaut habe, ob auch alles in Ordnung war. Diese Rollenspiele trainieren das Bewusstsein für andere Perspektiven. Während Kinder mit Puppen spielen, sind Hirnregionen, die an der Entwicklung sozial-emotionaler Fähigkeiten wie Empathie beteiligt sind, deutlich aktiver, als wenn sie beispielsweise am Tablet spielen.^[125]

Routinen pflegen: Zusammen essen, singen, spielen, den Tisch decken oder Brötchen holen – wer regelmäßig in der Familie etwas gemeinsam macht, stärkt die sozial-emotionale Entwicklung seiner Kinder. Und dabei geht es eben nicht um aufregende Unternehmungen, sondern ganz alltägliche Routinen. Laut einer Studie führen schon fünf Routinen dazu, dass Kinder mit mehr als doppelt so großer Wahrscheinlichkeit eine hohe sozial-emotionale Kompetenz haben.^[126]

Wiedergutmachen lernen: Wenn ein Kind sich unempathisch verhält, also zum Beispiel einem anderen Kind etwas wegnimmt oder es haut, wird es nicht selten bestraft, und sei es durch die Forderung »Geh hin und entschuldige dich«. Eine Handlung, die sehr unangenehm und schambehaftet ist und um die es zudem manchmal ein längeres Hin und Her gibt, sodass der eigentliche Grund aus dem Blick gerät. Solche Strafen führen zum einen nicht zu mehr Verständnis für den zugefügten Schaden und zum anderen eher dazu, dass sich das Kind weiter rücksichtslos verhält, wenn es glaubt, nicht entdeckt zu werden. Dem emeritierten Professor für Entwicklungspsychologie der New York University Martin Hoffman zufolge ist es förderlicher für das Mitgefühl, dem »Täter« oder der »Täterin« die Gedanken und Gefühle des »Opfers« bewusst zu machen, weil das zu empathischer Betroffenheit und einem Gefühl von Verantwortlichkeit führe.^[127] Es geht dann weniger darum, was das Verhalten für einen selbst bedeutet (nämlich eine Strafe), sondern stärker um das Gegenüber. Besonders effektiv, um soziales Verhalten zu verinnerlichen, sind laut Hoffman konkrete Wiedergutmachungsakte.

»MEINE MEINUNG WIRD GESCHÄTZT«

Samu, 18 Jahre

Es stimmt schon: Ich brauche mehr Ruhe als andere. Feiern ist nicht so mein Ding. Als es in der Schule mit den Partys losging, bin ich anfangs zwar ab und zu hingegangen, aber ich habe mich dort nicht wohlfühlt. So viel Lärm, so viele Menschen, so viel los! Ich habe mich dann meist mit ein, zwei Personen irgendwo an die Seite gesetzt und bin nicht lange geblieben. Jetzt an der Uni gehe ich höchstens mal zu kleineren Partys, also zum Beispiel im Wohnheim – und auch nur, wenn ich weiß, dass da Leute sind, die ich kenne und mit denen ich mich abseits unterhalten kann. Auf einer Party jemanden Neues kennenzulernen, finde ich schwierig, aber wenn es ruhiger ist, habe ich eigentlich