



Albus Achtsamkeit in
Lehrer*innenbildung und Schule



universität
wien

Jahresgruppe *Das Herz der Schule neu entdecken*



Mitgefühl und Selbstmitgefühl

als pädagogische Grundhaltung, als Lernziel für Schüler:innen
und als Mittel zum Überleben im Lehrberuf als helfendem Beruf

Dr. Karlheinz Valtl

(Stand 2024.01)

Mitgefühl und Selbstmitgefühl in der Schulpädagogik

Mitgefühl und Selbstmitgefühl haben sich in den letzten zwei Jahrzehnten zu ernsthaften und vielbeachteten Gegenständen der empirischen Forschung entwickelt – auch wenn diese beiden Begriffe zunächst einmal nicht nach wissenschaftlichen Forschungsthemen klingen. Aus einem primär in Alltagserfahrung, Ethik und Religion beheimateten Thema ist damit ein **Thema der Wissenschaft** geworden, mit vielen wichtigen Einsichten wie etwa:

- Mitgefühl hat nur als vorübergehender Bewusstseinszustand (*state*) den Charakter eines Gefühls. Als dauerhafte Persönlichkeitseigenschaft (*trait*), zu der es durch längerfristige Übung wird, ist es hingegen etwas sehr Stabiles, von vorübergehenden Gefühlen Unabhängiges. Mitgefühl in diesem Sinne ist mehr eine Seinsweise, eine veränderte **Form des Selbst-Welt-Bezuges** mit einem spezifischen Blick auf die Welt und sich selbst, der getragen ist von einer fürsorglichen Grundhaltung. Diese Haltung verdrängt Leid nicht (wie im Alltagsleben oft der Fall), sondern nimmt es bewusst wahr und begegnet ihm mit der Absicht, es verringern und lindern zu wollen, statt es zu ignorieren oder gar zu vergrößern – und das sowohl gegenüber anderen wie gegenüber sich selbst.
- Damit ist Mitgefühl ein radikaler Gegenentwurf zur Teilnahmslosigkeit der modernen Großstadtgesellschaft und vor allem auch zur heute vorherrschenden Konkurrenzgesellschaft. Mitgefühl sieht im Leid der anderen nicht den eigenen Vorteil („weniger für dich ist mehr für mich“), sondern sucht nach einem gemeinsamen Wohlergehen („mehr für dich ist mehr für uns alle“). Mitgefühl umfasst **Wohlfühlen, Solidarität und Fürsorge**, sowohl in persönlichen Beziehungen wie zwischen gesellschaftlichen Gruppen, ja sogar in den wirtschaftlichen Beziehungen zwischen Unternehmen (vgl. Laloux 2015) und als generelle Grundlage des Wirtschaftslebens (vgl. z. B. den visionären Entwurf von Eisenstein 2021). Und *last but not least* ist Mitgefühl ein wichtiger Faktor in der Beziehung zu uns selbst, denn so, wie wir mit anderen umgehen, gehen wir auch mit uns selbst um. Wenn wir dazu tendieren, andere zum Objekt zu machen, machen wir uns auch selbst leichter zu einem Objekt, das wir antreiben und ausbeuten.
- Mitgefühl (*compassion*) sollte nicht verwechselt werden mit Mitleid (*sympathy*). Letzteres ist der „nahe Feind“ des Mitgefühls (d.h., es ist leicht damit zu verwechseln). Mitleid ist eine emotionale Reaktion, die eher vom Ego ausgeht und ein Gefälle zwischen den Personen voraussetzt oder erzeugt. Mitgefühl hingegen basiert auf grundsätzlicher **menschlicher Gleichheit (common humanity)** und kann je nach Situation auch mit geringer emotionaler Betroffenheit einhergehen und ein wohlüberlegtes Handeln sein. Es hat damit eine „handfeste“ Komponente, die der „tätigen Nächstenliebe“ des Christentums ähnlich ist. Mitleid hingegen ist eher gefühlsduselig und impliziert ein Sich-Drücken vor substanziellen hilfreichen Handlungen. Aus einer etwas anderen Perspektive stellt es sich so dar: Mitleid ist der Versuch des Egos, das grenzenlose und Grenzen auflösende Mitgefühl in einer für das Ego ungefährlichen Form zu imitieren.
- Mitgefühl ist **Teil unserer biologischen Grundausstattung**, basierend auf dem neuronalen *care system*, das in allen Säugetieren angelegt ist. Mitgefühl zeigt sich laufend im Alltagsleben und mehr noch in Notsituationen (Ricard 2016 hat dazu eine immense Fülle an Belegen zusammengetragen), wird aber von der Ideologie der westlichen Gesellschaft eher als Ausnahme abgetan, als punktuelle Abweichung von der Regel, dass alle Menschen Egoisten sind. Neure wissenschaftliche Belege (vgl. z. B. Bregmann 2020) sprechen aber eine ganz andere Sprache: Nicht Selbstdurchsetzung und Kampf aller gegen alle (wie im Darwinismus)

bestimmen unsere Natur, sondern im Gegenteil Kooperation, Mitgefühl, Hilfsbereitschaft und das Bedürfnis nach Gemeinschaft und Verbundenheit.

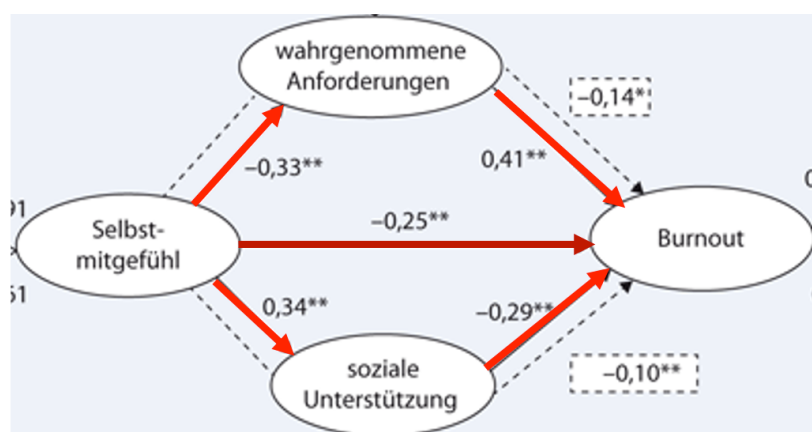
- Mitgefühl ist in uns allerdings zunächst in der Form eines Potenzials angelegt, das sich erst durch beständige Übung voll entfaltet. Diese Trainierbarkeit und Bildbarkeit des Mitgefühls ist eine entscheidende Erkenntnis der Neurowissenschaft und eröffnet Möglichkeiten zur **systematischen Bildung von Mitgefühl in der Pädagogik**. Überraschenderweise lässt sich Mitgefühl schneller trainieren als Achtsamkeit, vermutlich wegen seiner Basis im *care system*. Wir können Mitgefühl lernen, indem wir
 1. es zulassen (nicht unterdrücken),
 2. es bewusst empfinden (uns berühren lassen) und
 3. danach handeln (uns wohlwollend engagieren).

Situationen, in denen wir Mitgefühl empfinden und üben können, können real und alltäglich sein oder in Meditationen imaginiert werden, so dass sich Mitgefühl kontinuierlich und zum Teil auch situationsunabhängig trainieren lässt. Wie bei allen anderen Fähigkeiten fängt man auch hier klein an und sollte sich nicht dafür heruntermachen, wenn es nicht gleich klappt (auch hier ist Selbstmitgefühl gefragt). Wichtig für das Mitgefühl ist auch das Imitationslernen: Zu sehen, wie eine Person (z. B. Lehrperson) mitfühlend reagiert und dafür soziale Anerkennung und Zuneigung erhält, verstärkt künftiges eigenes mitfühlendes Handeln.

- Für die Pädagogik und v.a. **Schulpädagogik** hat Mitgefühl eine mehrfache Bedeutung:
 1. Mitgefühl ist ein wichtiger **Teil des sozial-emotionalen Lernens** von Schüler:innen (am deutlichsten ausformuliert in dem Lernprogramm *SEE-Learning*, vgl. SEE-LEARNING 2019 und CENTER FOR CONTEMPLATIVE SCIENCE AND COMPASSION-BASED ETHICS 2018) und bringt die Qualität der Fürsorge und Solidarität sowohl in die sozialen Beziehung unter den Schüler:innen wie darüber hinaus in die Gesellschaft. In ähnlicher Weise ist Selbstmitgefühl ein wichtiges Lernziel, da es hilft, besser mit Belastungen und Herausforderungen umzugehen, sowohl in der Schule wie im gesamten späteren Leben.¹
 2. Das sozial-emotionale Lernen der Schüler:innen wird insgesamt immer wichtiger, wie v.a. die OECD nicht müde wird zu betonen. Sozial-emotionale Kompetenz ist eine, vielleicht sogar **die Kernkompetenz der Zukunft**, nicht zuletzt deshalb, weil rein physische und kognitive Aufgaben immer mehr von Maschinen und Künstlicher Intelligenz übernommen werden können, so dass der menschliche Kontext, in dem diese Vorgänge ablaufen, anteilmäßig immer größer und damit wichtiger wird.
 3. Mitgefühl ist eine zentrale **pädagogische Qualifikation von Lehrkräften**, die eng verbunden ist mit den Kompetenzen Empathie, Fürsorge und Beziehungsfähigkeit. Mitgefühl liegt auch der pädagogischen Beziehung zwischen Lehrenden und Lernenden als Herzqualität zugrunde: Sie ist die pädagogisch unverzichtbare Grundhaltung des Wohlwollens und des fürsorglichen Engagements gegenüber den Heranwachsenden (für die Schulpädagogik am deutlichsten ausformuliert bei Kaufman/Schipper 2018). Sie ist das grundsätzliche und bedingungslose Ja, das wir der heranwachsenden Generation entgegenbringen, und der Kern der „pädagogischen Liebe“, wie sie von Pestalozzi und vielen anderen großen Erzieher:innenpersönlichkeiten gelebt wurde.

¹ Hierzu ein ganz aktueller Artikel des Greater Good Science Centre (GGSC): https://greatergood.berkeley.edu/article/item/three_simple_ways_for_kids_to_grow_their_self_compassion.

4. **Selbstmitgefühl ist ein zentraler Faktor der Resilienz von Lehrpersonen** und damit eine wichtige Voraussetzung der Lehrer:innen-Gesundheit. Sie zeigt sich u.a. in der Fähigkeit, sich selbst auch in schwierigen und belastenden Momenten sowie in Situationen des Nicht-Gelingens und Scheiterns – also in Situationen, die in der Schulpädagogik leider unvermeidlich sind und immer wieder eintreten – nicht herunterzumachen, sondern anzunehmen und dabei fürsorglich mit sich selbst umzugehen, ohne zu resignieren und ohne das pädagogische Engagement zurückzunehmen. Damit ist Selbstmitgefühl ein zentraler Faktor der Burnout-Prophylaxe in helfenden Berufen, zu denen auch der Lehrerberuf zählt (gute Beiträge dazu finden sich z. B. in Singer/Bolz 2013.)
5. Analog zu *Mitgefühl als radikalem Gegenentwurf zur Konkurrenzgesellschaft* im Außen können wir **Selbstmitgefühl als radikalen Gegenentwurf zur Selbstausbeutung** im Innen begreifen. Auf den Lehrerberuf bezogen bedeutet das: Wenn wir selbstmitfühlend sind und äußere Situationen drohen, uns unter Druck zu setzen oder zu stressen, dann haben wir durch das Selbstmitgefühl die Möglichkeit, diesen Druck nicht ungefiltert nach innen weiterzugeben und noch mehr von uns zu fordern (vielleicht sogar mehr, als wir leisten können), sondern wir können die äußeren Anforderungen möglichst objektiv und mitfühlend zur Kenntnis nehmen und prüfen, wie weit wir auf der Grundlage unserer Werte (einschließlich Mitgefühl) und unserer Kräfte (und Grenzen) etwas dafür tun können. Diese überlegte, dosierte und die eigenen Kräfte berücksichtigende Reaktion sollte nicht mit Nachlässigkeit, Widerstand oder geringer Einsatzbereitschaft verwechselt werden, denn Mitgefühl ist eine grundsätzlich engagierte Haltung der aktiven Fürsorge. Selbstmitgefühl ist damit nicht nur ein Gegengewicht und eine Prophylaxe gegen Selbstausbeutung, sondern auch gegen deren Gegenteil, der Teilnahmslosigkeit und Gleichgültigkeit (wie sie z. B. als Folge von Burnout im Lehrerberuf zu beobachten sind).
6. Wie mittlerweile viele Studien belegen, ist Selbstmitgefühlspraxis ein wesentlicher Faktor der **Burnout-Prävention** in helfenden Berufen. Das hier ganz auszuarbeiten, fehlt mir heute leider die Zeit, deshalb möchte ich auf diesen [Artikel](#) von Jörg Mangold verweisen. Zusätzlich hier noch ein Beispiel der Wirkungsweise von Selbstmitgefühl aus einer Studie² mit Studierenden: Selbstmitgefühl verringert Burnout z. T. dadurch, dass es hilft, die Anforderungen als weniger bedrohlich einzuschätzen und sich selbst nicht als zu klein ihnen gegenüber zu fühlen, und z. T. dadurch, dass es offen macht für soziale und emotionale Unterstützung durch andere und diese auch einlädt.



² Wörfel, F., Gusy, B., & Lohmann, K. (2015). Schützt Selbstmitgefühl Studierende vor Burnout?. *Prävention Und Gesundheitsförderung*, 1(10), 49-54.

Reflexionsaufgaben

1. Erwinnere dich an eine Situation, in der du Mitgeföhl mit einer anderen Person oder mit dir selbst empfunden hast:
 - Wie kam es zu dieser Situation?
 - Wie hast du dich dabei geföhlt?
 - Zu welcher Handlung hat dich das Mitgeföhl ggf. motiviert?
 - Wie hast du dich nach dieser Handlung geföhlt?
2. Gab es entsprechende Situationen auch im Kontext deiner Arbeit in der Schule – sei es gegenöber Schöler:innen, Eltern, Kolleg:innen oder gegenöber dir selbst?
 - Föhlt es sich dort anders an als im sonstigen Leben?
 - Handelst du dort anders?
3. Hat sich deine Fähigkeit, Mitgeföhl zu empfinden, im Laufe deines Lebens verändert?
 - Wurde es dir von Eltern, Lehrer:innen u.a. aneozogen? Oder wurde es dir von ihnen abeozogen?
 - Hast du schon einmal versucht, deine Fähigkeit zu Mitgeföhl bewusst zu trainieren – z. B. in deinem Alltagshandeln oder durch spezielle Öbungen?
4. Wann beobachtest du Mitgeföhl bei deinen Schöler:innen?
 - Wann beobachtest du Selbstmitgeföhl bei deinen Schöler:innen?
 - Wodurch unterstötzt du die Entwicklung von Mitgeföhl bei deinen Schöler:innen?
 - Wodurch unterstötzen deine Schule und ihre Schulkultur diese Entwicklung?
 - Unterstötzen deine Schule und ihre Arbeitsatmosphäre auch die Entwicklung von Selbstmitgeföhl bei dir und deinen Schöler:innen?



Literatur

- BREGMAN, Rutger (2020). Im Grunde gut. Eine neue Geschichte der Menschheit. 2. Aufl., Hamburg: Rowohlt.³
- CENTER FOR CONTEMPLATIVE SCIENCE AND COMPASSION-BASED ETHICS (2018). Social, emotional & ethical learning (SEE Learning). Curriculum for middle grades. Material in development. Atlanta: Eigenverlag.⁴
- EISENSTEIN, Charles (2021). Sacred economics. Money, gift and society in the age of transition. Revised ed., Berkeley: North Atlantic Books.
- KAUFMAN, Peter / SCHIPPER, Janine (2018). Teaching with compassion: An educator's oath to teach from the heart, Lanham: Rowman & Littlefield.⁵
- LALOUX, Frederic (2015). Reinventing Organizations: Ein Leitfaden zur Gestaltung sinnstiftender Formen der Zusammenarbeit, München: Vahlen (engl. Orig.: *Reinventing Organizations: A Guide to Creating Organizations Inspired by the Next Stage in Human Consciousness*).
- MANGOLD, Jörg (2016). Achtsames Selbstmitgefühl: "Möge ich freundlich zu mir sein". In: Deutsches Ärzteblatt, 2016; 113(7): A-274 / B-232 / C-232. Online: <https://www.aerzteblatt.de/archiv/174949/Achtsames-Selbstmitgefuehl-Moege-ich-freundlich-zu-mir-sein>.
- RICARD, Matthieu (2016). Allumfassende Nächstenliebe: Altruismus – die Antwort auf die Herausforderungen unserer Zeit, Edition Blumenau (engl. Übers.: *Altruism. The power of compassion to change yourself and the world*, New York u.a.: Little, Brown & Co., 2015; frz. Orig.: *Plaidoyer pour l'altruisme*, Paris: NiL éditions 2013).⁶
- SEE Learning (2019). Social, emotional & ethical learning. Curriculum zu sozial-emotionalem und ethischem Lernen, entwickelt an der Emory University, Atlanta, <https://compassion.emory.edu/see-learning/index.html>.
- SINGER, Tania / BOLZ, Matthias (Hrsg.) (2013). Mitgefühl. In Alltag und Forschung, München: Max-Planck-Gesellschaft.⁷

Weitere Literatur zu Mitgefühl in der (Schul-)Pädagogik findet sich in der kommentierten Literaturliste unter https://www.researchgate.net/publication/367341335_Valtl_2023_Kommentierte_Literaturliste_Padagogik_der_Achtsamkeit#fullTextFileContent, S. 8f.

³ Dieses Buch eines jungen holländischen Historikers ergänzt aus politisch-historischer Perspektive die Kompilation von Forschungsergebnissen zu Altruismus und Mitgefühl von Mathieu RICARD (2016). Er kommt zu ähnlichen Ergebnissen (Kooperation, Altruismus und Mitgefühl sind unserer menschlichen Natur einprogrammiert), aber auf einem anderen Weg: Neben historischen Belegen analysiert BREGMAN v.a. jene wissenschaftlichen Forschungen, die versuchen, die aggressiv-kompetitive Grundnatur des Menschen zu belegen, und zeigt, dass sie manipuliert und z. T. sogar gefälscht waren, weil sich mit diesen Befunden damals Karriere machen ließ. – Achtsamkeit kommt in diesem Buch nicht vor, dafür aber Mitgefühl (das der Autor scheinbar erst im Schreibprozess verstehen gelernt hat, denn in den anfänglichen Kapiteln wird es oft noch fälschlich als *Empathie* bezeichnet).

⁴ Dieses Curriculum ist ein umfangreiches Manual, entwickelt von einer Arbeitsgruppe um Lopsang T. NEGI an der Emory University in Atlanta. Es basiert auf dem spirituellen Fundament des Buddhismus (inspiriert durch den XIV. Dalai Lama) und stellt das erste Programm zu sozial-emotionalem Lernen (SEL) dar, das explizit die Dimension des Mitgefühls sowie das ethische Lernen in den Vordergrund stellt. Achtsamkeit kommt dabei als ein Faktor neben mehreren zum Tragen. Mehr zum Projekt und Download des Rahmenkonzepts unter <http://compassion.emory.edu/see-learning/index.html>.

⁵ Ein wundervolles Buch, überraschenderweise von zwei ProfessorInnen für Soziologie geschrieben (Peter KAUFMAN, *1967-†2018, New York State University; Janine SCHIPPER, *1970, University of Arizona), die der Richtung der *Critical Contemplative Education* zuzuordnen sind. Das ganze Buch ist aufgebaut auf 8 Grundsätzen, die zusammen den *Teaching With Compassion Oath* (Eid des Lehrens mit Mitgefühl) bilden. Diese 8 Grundsätze sind: 1. *Practice Beginner's Mind*, 2. *Follow the Golden Rule*, 3. *Learn from Adversity*, 4. *Leave My Ego at the Door*, 5. *Focus on Classroom Chemistry*, 6. *Listen with Intention*, 7. *Hold Space*, 8. *Teach like the Sun* (p. xxiii). Ein Buch, das zum Nachdenken und zur Selbstreflexion anregt und grundlegende Fragen der Pädagogik unter dem Blickwinkel von Mitgefühl und Fürsorge neu stellt. Eine absolute Empfehlung von mir (K. V.). Auch für Hochschuldidaktiker interessant. – Vgl. auch Peter KAUFMAN (2017), *Critical Contemplative Pedagogy*, in: *Radical Pedagogy*, Vol 14(1), online unter: www.academia.edu/31097956/Critical_Contemplative_Pedagogy.

⁶ Dieses Buch ist ein hochaktueller und wichtiger Beitrag zur Mitgefühls-Diskussion. Auf 850 Seiten trägt es eine unglaubliche Menge an Belegen aus Forschung und Philosophie, Politik und Wirtschaft zusammen, die zeigen, wie tief Mitgefühl und Altruismus in unserem Wesen verankert sind (evolutionär, neurologisch, psychologisch, soziologisch usw.) und wie groß der Nutzen ist, den Individuen und Gesellschaften daraus ziehen können. Das Buch ist leicht lesbar und zugleich wissenschaftlich fundiert, es ist eine Fundgrube an Einsichten und ein Aufruf zur Veränderung. – Kleine Rezension unter: <http://ethik-heute.org/allumfassende-naechstenliebe/>

⁷ Dieses Buch stellt eine große Palette von Ansätzen zum Training und zur Erforschung von Achtsamkeit und Mitgefühl dar und präsentiert den *state of the art* dieser Forschungsrichtung in einer sehr ansprechenden Art. Besonders die aktuellen neurowissenschaftlichen Forschungen zu Mitgefühl und prosozialem Handeln werden hier exzellent dargestellt. Online unter: www.compassion-training.org/?lang=de (auch auf Englisch verfügbar). – Das Buch ist aus dem umfangreichen *ReSource* Forschungsprojekt am Max Planck Institut in Leipzig hervorgegangen; siehe dazu auch die ausführliche Dokumentation *The ReSource Project: Background, design, samples, and measurements* (2016) (Online unter: https://www.researchgate.net/publication/306270103_The_ReSource_Project_Background_design_samples_and_measurements).