



Jahresgruppe: *Das Herz der Schule neu entdecken*



Freundlichkeit

als Mitgefühl in Aktion, als erfreuliche Umgangsform und
als Maßstab, an dem wir gemessen werden

Dr. Karlheinz Valtl

Neufassung

(Stand 2024.02)

1. Der Wert der Freundlichkeit

Wir haben uns in den letzten beiden Prompts und bei unserem Treffen im Januar mit dem Thema Mitgefühl befasst. In der Literatur zeigt sich immer deutlicher, wie immens wichtig Mitgefühl für Schulpädagogik und Lehrer:innenbildung ist, und deshalb greifen wir dieses Thema sowohl hier in diesem Prompt als auch bei unserem nächsten Treffen im Februar nochmals auf. Wir nehmen es dabei aber unter einem neuen Aspekt in den Fokus, und zwar unter dem der Freundlichkeit. *Kindness is compassion in action* – Freundlichkeit ist in die Tat umgesetztes Mitgefühl (und darauf kommt es an, denn *Es gibt nichts Gutes, außer man tut es*, Goethe).

Theoretisch haben wir im Leittext zu Mitgefühl bereits vieles angerissen, was auch für Freundlichkeit wichtig ist, daher kommt jetzt theoretisch nicht mehr viel Neues hinzu und wir können das Thema mehr von der praktischen Seite her angehen. Trotzdem seien vorweg noch einige ermutigende Befunde aus der empirischen Forschung angeführt:

Freundlichkeit zu zeigen und zu geben ...

- macht uns selbst **glücklicher** (Stimulierung des Lust-Zentrums durch Serotonin, *helper's high* durch Dopamin).
- ist gut für unser **Herz** (das Hormon Oxytocin senkt den Blutdruck).
- verlangsamt das **Altern** (durch Oxytocin und durch Verringerung freier Radikale).
- verbessert unsere **Beziehungen** (schafft Nähe und fördert Kooperation).
- ist „ansteckend“ (**Welleneffekt** bis zur 3. Kontaktperson in Serie).
- stärkt das **Immunsystem** (Ausschüttung von Immunglobulin s-IgA, sogar schon beim Beobachten von Freundlichkeit).
- fördert mentale **Gesundheit** (verringert Neigung zu Depression und vergrößert die Hirnareale für positive Emotionen).
- verringert **Angst** (durch Förderung positiver Affekte).
- reduziert **Stress** (durch Ausdehnung des Horizonts über die Fixierung auf eigenes Leid hinaus).
- beugt **Krankheiten** vor (z. B. Diabetes, Krebs, chronischer Schmerz, Übergewicht oder Migräne).¹



Mit Freundlichkeit lassen wir die sonst vorherrschende egoische Perspektive hinter uns und dehnen uns aus (*extend yourself!*²). Wir verbinden uns mit anderen und schaffen Verbundenheit als Gegengewicht zur Distanzierung im *othering*. Durch den Welleneffekt (*ripple effect*) wirkt Freundlichkeit sogar über den persönlichen Kontaktbereich hinaus und wir tragen mit unserem Verhalten zu einer sich ausbreitenden Kultur des freundlichen Umgangs bei. Freundliche Umgangsformen sollten wir als ein Gemeingut (*commons*) betrachten, das allen das Leben angenehmer und leichter macht und das wir nähren und schützen sollten.

Freundlichkeit in dieser Weise zu praktizieren und wertzuschätzen, sollte allerdings nicht dahingehend missverstanden werden, dass wir z. B. zu offensichtlichem Unrecht freundlich lächeln sollten. Manchmal gilt es, bewusst Grenzen aufzuzeigen – andernfalls würden wir „idiotische Freundlichkeit“ praktizieren (ähnlich der *idiot compassion*). Für das in Einzelfällen notwendige Einschreiten und Dagegenhalten können wir dann auch mehr Kraft aufbringen, wenn wir uns im Normalzustand in der Freundlichkeit entspannen und damit Energie sparen können.

¹ Mehr dazu unter <https://www.brightvibes.com/top-10-bonus-benefits-of-being-kind/> oder, aus einem kritischeren Blickwinkel, bei Rowland, L. (2018). *Kindness: Society's golden chain*. *The Psychologist*, 31, 30-35.

² Cameron, Donna (2018) *A year of living kindly*. Choices that will change your life and the world around you, She Writes Press: Berkeley.

Situationen am Rande des Normalbereichs der zivilen Umgangsformen, also Situationen im Übergangsbereich von Annehmbar zu Nicht-Annehmbar, können besonders interessant sein, weil sie zu Momenten der Bewährung werden können: Wenn wir es schaffen, in ihnen freundlich zu bleiben, statt in archaisch-primitive Verhaltensmuster zu verfallen, stellen sich oft unerwartet positive Effekte ein und Konflikte werden entschärft. Freundlichkeit ist damit, ebenso wie Mitgefühl, ein Gegenmittel gegen das Wirksam-Werden der evolutionär in uns angelegten primitiven Reaktionsformen von Angriff, Flucht und Totstellen, die in der Regel bestehende Konflikte nicht lösen, sondern eher verschlimmern, schönreden oder ignorieren.¹

2. Die Bedeutung von Freundlichkeit in der Pädagogik

Stell dir vor, das Schuljahr beginnt, du hast eine neue Klasse und nach dem ersten Schultag unterhalten sich die Schüler:innen über dich. Wonach werden sie dich beurteilen?

- Nach Sachkompetenz in deinem Schulfach? Eher nicht, das wird vorausgesetzt und wird nur bei einem langfristigen Mangel kritisch.
- Nach Alter, Aussehen, Kleidung, Marotten und sonstigen Besonderheiten? Ja, manchmal schon, aber diese Punkte sind auch für Schüler:innen nicht wirklich zentral.

Vielleicht irre ich mich, aber ich glaube, im Vordergrund werden drei Kriterien stehen: Freundlichkeit, Strenge und Authentizität. Diese beziehen sich auf drei fundamentale Fragen von Schüler:innen:

- **Freundlichkeit:** *Was darf ich mir von ihr/ihm menschlich erhoffen, z. B. an Zuwendung, Anerkennung und Förderung?*³
- **Strenge:** *Was muss ich von ihr/ihm befürchten, z. B. an Einschränkung, Tadel und Sanktionen?*
- **Authentizität:** *Inwieweit kann ich ihr/ihm vertrauen oder sind verholene Absichten, Täuschung und Manipulation im Spiel?*

“I’ve learned that people will forget what you said, people will forget what you did, but people will never forget how you made them feel.”

Maya Angelou



Vielleicht gehen meine Vermutungen in diese Richtung, weil das die drei zentralen Dimensionen der frühen Erziehungsstilforschung der 1970er Jahren waren (sie hießen damals *emotionale Wärme/Zuwendung, Lenkung* und *Echtheit*).⁴ Freundlichkeit wäre damit die erste unter den drei wichtigsten Markern gelingenden Unterrichts. Für diese herausragende Rolle von Freundlichkeit gibt es eine Reihe von gut belegten Gründen:

- Freundlichkeit trägt zu einem angenehmen, lernförderlichen **Sozialklima** bei, das bei Schüler:innen das Gefühl der **Zugehörigkeit** zur Klasse und Schule erhöht (*school attachment*).⁵
- Freundlichkeit ist die Basis einer positiven Lehrer-Schüler-**Beziehung** und fördert dadurch für beide Seiten das **Wohlbefinden** im Lebensraum Schule.⁶

³ Vgl. hierzu auch den *primacy-of-warmth effect*: Freundliches, emotional warmes Auftreten begünstigt eine positivere Einschätzung der ganzen Person im weiteren Verlauf. Vgl. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6240612/>.

⁴ Die erwähnte „Strenge“ ist keine eigenständige Dimension, sondern stellt eine Kombination aus hoher Lenkung und geringer emotionaler Wärme dar.

⁵ Lee, C. K. J., & Huang, J. (2021). The relations between students' sense of school belonging, perceptions of school kindness and character strength of kindness. *Journal of school psychology, 84*, 95-108.

⁶ Krane, V., Ness, O., Holter-Sorensen, N., Karlsson, B., & Binder, P. E. (2017). ‘You notice that there is something positive about going to school’: how teachers’ kindness can promote positive teacher–student relationships in upper secondary school. *International Journal of adolescence and Youth, 22*(4), 377-389.

- Freundlichkeit begünstigt eine fürsorgliche, emotional unterstützende und **gewaltfreie Kommunikation**.⁷
- Freundlichkeit lädt ein zu einem **reziproken Kommunikationsstil** (d.h. zu einem Umgang auf Augenhöhe) und ist damit auch ein Beitrag zu einer **demokratischen Erziehung**.⁸
- Freundlichkeit entschärft **Konflikte** und erleichtert ihre nicht-verletzende Bewältigung.⁹
- Freundlichkeit vermindert (Angst vor) **Verletzungen** und ist die Basis **traumasensitiven Unterrichtens**.¹⁰
- Freundlichkeit vermindert generell **Angst** im Unterricht, und das verbessert Lernen und Gedächtnis, da diese von Angst beeinträchtigt werden.¹¹
- Freundlichkeit erleichtert soziale **Inklusion** und Anerkennung (ihr erinnert euch vielleicht an den Grundsatz von Kaufman & Schipper: *Teach like the sun!*).¹²
- Freundlichkeit spart – wie die meisten Umgangsformen – **psychische Energie** durch positive Gewohnheiten, die uns langfristig zur zweiten Natur werden.¹³
- Freundlichkeit hat die vielen in Kap. 1 aufgelisteten **gesundheitlichen Vorzüge** – sowohl für Lehrer:innen wie für Schüler:innen.

Und noch ein Blick speziell auf das Wohlergehen der Lehrer:innen:

- Freundlichkeit, die Lehrer:innen empfangen (z. B. durch Schulleitung oder Kolleg:innen), erhöht ihre **Berufszufriedenheit**, ihr Engagement und ihre emotionale Kraft (*emotional vigour*).¹⁴

-



⁷ Cameron, S. H. (2015). Nonviolent communication. *Restorative theory in practice: Insights into what works and why*, 90-103.

⁸ Bowman, B., Kishinani, P., Pickard, S., & Smith, M. (2023). "Radical kindness": the young climate activists transforming democracy.

⁹ Klimecki, O. M. (2019). The role of empathy and compassion in conflict resolution. *Emotion Review*, 11(4), 310-325.

¹⁰ Jennings, P. A. (2018). *The trauma-sensitive classroom: Building resilience with compassionate teaching*. WW Norton & Company.

¹¹ Shillington, K. J., Johnson, A. M., Mantler, T., & Irwin, J. D. (2021). Kindness as an intervention for student social interaction anxiety, affect, and mood: The KISS of kindness study. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 6(1), 23-44.

¹² Paula da Silva, M., & Bachkirov, A. A. (2023). Social inclusion through synergy of kindness, forgiveness, and peaceableness: A conceptual proposition. *Journal of Moral Education*, 1-17.

¹³ Über Umgangsformen und ihre Wirkungen habe ich vor rund 40 Jahren meine Doktorarbeit geschrieben: Valtl, K. (1986). *Erziehung zur Höflichkeit. Höflichkeit als Wertkonzept der Alltagsinteraktion, als Gegenstand empirischer Forschung in den Humanwissenschaften und als Aufgabe der Erziehung*. Diss. Univ. Regensburg.

¹⁴ Eldor, L. & Shoshani, A. (2016). "Caring relationships in school staff: Exploring the link between compassion and teacher work engagement." *Teaching and Teacher Education* 59 (2016): 126-136.

Literarische Dokumente: Wir dürfen annehmen, dass das, was Dichter:innen unterschiedlichster Zeiten und Länder bisher über Freundlichkeit im Leben der Menschen gesagt haben, auch für den Unterricht gilt. Dazu einige Beispiele:

Mark Aurel:

„Freundlichkeit ist der Menschheit größte Wonne.“

Laotse:

„Freundlichkeit in Worten schafft Vertrauen. Freundlichkeit im Denken schafft Tiefe. Freundlichkeit im Geben schafft Liebe“.

Henry James:

“Drei Dinge sind im menschlichen Leben wichtig: Das erste ist freundlich zu sein, das zweite ist freundlich zu sein, und das dritte ist freundlich zu sein.“

Mark Twain:

“Freundlichkeit ist eine Sprache, die die Tauben hören und die Blinden lesen können.“

Leo Tolstoi:

“Nothing can make our life, or the lives of other people, more beautiful than perpetual kindness.”

“The kinder and more intelligent a person is, the more kindness he can find in other people.

Kindness enriches our life; with kindness mysterious things become clear, difficult things become easy and dull things become cheerful.”



Freundlichkeit (*kindness*) in diesem grundlegenden Sinne sollte in der Pädagogik allerdings nicht verwechselt werden mit *Kumpelhaftigkeit* oder oberflächlichem *Nett-Sein* (*niceness*).

- Kumpelhaftigkeit wäre eine Form der Anbiederung durch einen Verhaltensstil, der Gleichheit und Nähe suggeriert, diese aber aufgrund der wesensmäßigen Differenz beider Seiten in der pädagogischen Beziehung nicht ernsthaft einlösen kann. Es handelt sich dabei um eine manipulative Strategie, oftmals motiviert durch eigene emotionale Bedürfnisse der Lehrperson, die bei Schüler:innen nicht gut ankommt und eher kontraproduktiv ist.
- Nett-Sein (*niceness*) kann als der nahe Feind von Freundlichkeit betrachtet werden (so wie Mitleid der nahe Feind von Mitgefühl ist). Nettigkeit in diesem Sinne ist eine Imitation von Freundlichkeit, die nicht aus dem Herzen kommt und damit nicht an die tiefe, unerschöpfliche Quelle von Mitgefühl angeschlossen ist, sondern die aus dem Ego entspringt, daher erschöpflich ist und oft ohne tiefere emotionale Beteiligung erfolgt. Diese Form von Nett-Sein führt zu einem gekünstelten Umgangsstil, der an der Oberfläche nett wirken soll, sich im Herzen aber kalt, unecht und nicht nährend anfühlt und der daher auch keinen echten Kontakt herstellt.

Wenn jemand in einem pädagogischen Beruf lange solche gekünstelte Verhaltensformen aufträgt, so kann das zu einer *deformation professionnelle* führen (frz., etwa: berufsbedingte Charakterdeformation). Man merkt im Umgang mit ihnen oft schon nach wenigen Sätzen, dass sie Lehrer:innen sind – aber eben in einem unschönen Sinn, eingekapselt in interaktive Routinen, beklebt mit sprachlichen Stereotypen, persönlich schwer erreichbar und spröde. Ein solcher Habitus von Lehrpersonen erschwert die pädagogische Arbeit und behindert auch ihre persönliche Entwicklung hin zu Authentizität und Integrität.ⁱⁱ Kolleg:innen sollten darauf aber nicht abfällig, sondern eher mit Mitgefühl und einladender Unterstützung antworten.

Übung: Wir kommen im Lehrberuf nicht umhin, die echte, substanziell unterstützende, aus dem Herzen kommende, tief in unserer Persönlichkeit verankerte und von uns verkörperte Freundlichkeit zu üben. Üben heißt, an unserer eigenen Entwicklung zu arbeiten, indem wir kontinuierlich Freundlichkeit praktizieren, allmählich darin besser werden, Fehlschläge und Frustrationen auf dem Weg überwinden, ohne zynisch zu werden oder uns dafür unnötig streng zu tadeln. So können wir allmählich unser Herz immer mehr öffnen. Alle Übungen, die wir zu Mitgefühl kennengelernt haben, können uns hierbei helfen, allen voran die Metta-Meditation.

Darüber hinaus gibt es spezielle **Übungen zu Freundlichkeit für Lehrpersonen**, die wir im Alltag praktizieren können. Dazu zählen z. B. die folgenden Übungen (die ihr euch natürlich auch kreativ abwandeln könnt):

- Ich nehme mir vor, eine Woche / einen Monat lang **nicht schlecht über Kolleg:innen zu reden**.
- Ich nehme mir vor, eine Woche / einen Monat lang jeden Tag eine Kollegin/einen Kollegen (wechselnde Personen) in der Schule **freundlich zu grüßen und dabei anzulächeln**.
- Ich nehme mir vor, einen Monat lang einmal pro Woche einem Kollegen/einer Kollegin ausführlich für etwas **zu danken oder ihm/ihr zu sagen, was ich an ihm/ihr schätze**.
- Ich nehme mir vor, einen Monat lang einmal pro Woche einem Kollegen/einer Kollegin oder einem Schüler/einer Schülerin **mit ungeteilter Aufmerksamkeit zuzuhören** (ihren Worten, ihrem Körperausdruck und ihrem Schweigen), wenn sie mir etwas erzählen wollen.
- Ich nehme mir vor, eine Woche / einen Monat lang in meinem inneren Monolog / im Gespräch mit Kolleg:innen **das Verhalten und die Leistungen von Schüler:innen nicht zu kritisieren**, sondern beides soweit möglich in einer Haltung von Anerkennung, Mitgefühl und Verständnis wertzuschätzen (oder, falls nicht möglich, zumindest nicht zu bewerten oder zu schweigen).
- Ich nehme mir vor, eine Woche / einen Monat lang am Ende von drei Arbeitstagen (pro Woche) meine Schüler:innen (oder einen Teil von ihnen) vor meinem inneren Auge Revue passieren zu lassen und **ihnen Gutes zu wünschen, einen Segen zu senden oder sie in die Metta-Meditation einzubeziehen**.
- Ich nehme mir vor, eine Woche / einen Monat lang auf schwieriges Verhalten von Schüler:innen mit einer **unerwarteten freundlichen Geste** zu reagieren (z. B. mit einem Signal des aktiven Zuhörens, einem freundlichen Blick oder anderen Formen der Zuwendung, mit Zuteilung einer begehrten Rolle, Unterstützung bei einer Aufgabe etc.).¹⁵
- *Random acts of kindness*: Ich halte eine Woche / einen Monat lang in der Schule aktiv Ausschau nach Gelegenheiten, um **freundlich zu jemandem zu sein – egal zu wem und egal durch was**, z. B. etwas aufheben oder abnehmen, etwas geben oder schenken, Tür aufhalten, Vortritt lassen, „Wie geht’s“ fragen, nicht automatisch widersprechen, freundlich zuhören, bei einer Aufgabe unterstützen, Material überlassen, bis hin zu Vertretungsstunde übernehmen.

Wichtig bei diesen Übungen ist, dass wir nur Dinge tun, die uns nicht auspowern („*ich gebe nur von dem, wovon ich ausreichend habe*“), und dass wir sie nicht übertreiben, denn das wird dann eher als Ironie, Spinnerei oder Provokation wahrgenommen.

Wer noch tiefer in das Thema Freundlichkeit eintauchen möchte, der/dem empfehle ich den kostenlosen Kurs [Kindness Challenge](#) von ServiceSpace, den ich selbst einmal gemacht habe und der mich sehr berührt hat (von dem ich aber nicht weiß, wann er wieder angeboten wird).

¹⁵ „Das Unerwartete tun!“ ist auch eine grundlegende Empfehlung des aus Wien stammenden Erziehungspsychologen Rudolf Dreikurs (1897-1972), ein Schüler von Alfred Adler.

3. Übungen für Schüler:innen

Wie Freundlichkeit in der Schule vermittelt werden kann, zeigt die Literatur zu sozial-emotionalem Lernen und zu Achtsamkeit und Mitgefühl in der Schule.¹⁶ Diese Literatur ist so umfangreich und bietet so konkrete Übungen an, dass ihr euch da am besten selbst umschauen solltet. Meine persönlichen Empfehlungen sind v.a. Rechtschaffen (2018)¹⁷ sowie das Curriculum zu *Social-Emotional and Ethical Learning (SEEL)*.

Darüber hinaus möchte ich hier auf ein paar Seiten im Internet verweisen, auf denen Übungen für Schüler:innen (und z. T. auch für Lehrer:innen) dargestellt sind, manche davon nur ganz einfache Anregungen. Vieles davon ist Geschmackssache, prüft also bitte selbst, was für euch hilfreich sein könnte:

- *Kindness Challenge*: <https://www.kindspring.org> (von diesem Projekt halte ich sehr viel)
- Random acts of kindness: <https://www.randomactsofkindness.org>
- Praktische Vorschläge mit theoretischem Hintergrund: <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/kindness/kindness-matters-guide>
- School of Kindness: <https://schoolofkindness.org>
- Für Tagesmütter, Hort, Kindergarten: <https://wildkindplayschool.com/de/>
- Box of Kindness: <https://de.kiwanismagazine.org/2020/07/01/freundlichkeit-in-der-schule-verbreiten/>
- Zeit der Freundlichkeit: <https://www.gs-lage.de/archiv/zeit-der-freundlichkeit/>
- Projekt zu gewaltfreier Kommunikation: <https://grundschule-am-karpfenteich.de/2019/05/06/giraffenprojekt-der-4c/>.
- Zwei Songs von Nimo Patel (z. B. für eine Thematisierung von Freundlichkeit im Musikunterricht oder als Medieneinsatz bei einer Projektwoche zu Freundlichkeit)
 - *Being Kind*: <https://www.youtube.com/watch?v=mJhZ64BvvFU> (z. T. bei Aktionen mit Kindern gefilmt)
 - *Planting Seeds*: <https://www.youtube.com/watch?v=5AmqYcWjBmc> (Dieser Song handelt nicht primär von Freundlichkeit, hat aber einen starken Bezug dazu. Ich liebe ihn und würde ihn gerne auf die Website von *Herz der Schule* stellen – vielleicht könnt ihr mir sagen, ob ihr das passend findet?)

Auf den nächsten Seiten folgen einige konkrete Beispiele für Materialien zu einer *Kindness Challenge*. Das ist ein Projekt von idealerweise 21 Tagen (aus lerntheoretischen Gründen), an dem an jedem Tag eine Übung zu Freundlichkeit gemacht und reflektiert wird:

- Die Beispiele auf der nächsten Seite sind für Schüler:innen gedacht und stammen von einer kommerziellen und einer kirchlichen Website.
- Auf der darauffolgenden Seite findet ihr eine Challenge für Jugendliche und Erwachsene aus einem nicht öffentlich erhältlichen Heft von *KindSpring* (hier abgebildet: Umschlag plus eine Auswahl von 3 aus 21 Tagen). Wenn ihr Interesse daran habt, so sagt es mir bitte, ich hätte eine Idee dazu.

¹⁶ Zu Pädagogik der Achtsamkeit vgl. die Literaturliste unter https://www.researchgate.net/publication/367341335_Va-Itl_2023_Kommentierte_Literaturliste_Padagogik_der_Achtsamkeit#fullTextFileContent. Zu sozial-emotionalem Lernen kann ich auf Nachfrage eine Literaturliste bereitstellen.

¹⁷ Rechtschaffen, Daniel (2018). Die achtsame Schule - Praxisbuch: Leicht anwendbare Anleitungen für die Vermittlung von Achtsamkeit, Freiburg: Arbor.

20 Tage Freundlichkeits-Challenge 😊

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
|  1 Danke sagen |  2 jemanden anlächeln |  3 jemandem ein Kompliment machen |  4 die Tür aufhalten |  5 beim Aufräumen helfen |
|  6 ein Kind mitspielen lassen |  7 etwas Nettes sagen |  8 auf ein Kind warten |  9 jemandem aufmerksam zuhören |  10 "Wie geht es dir?" fragen |
|  11 ein Kind zum Lachen bringen |  12 jemandem ein Kompliment machen |  13 friedlich spielen |  14 Danke sagen |  15 abwarten, bis man dran ist |
|  16 etwas teilen oder ausleihen |  17 beim Aufräumen helfen |  18 zusammen arbeiten |  19 jemanden anlächeln |  20 Umarmung schenken |

<https://eduki.com/de/material/868104/freundlichkeits-challenge-vorlagen-und-ideenkarten>

Sei nett

SEI FREUNDLICH,

sei menschlich

Schicke jemandem eine Karte mit fünf Dingen, die du an ihm oder ihr magst.

Mache heute mindestens drei Mitmenschen ein ernst gemeintes Kompliment.

LÄCHLE JEMAND FREMDEN AUF DER STRASSE AN.

Gib bei nächster Gelegenheit mehr Trinkgeld als üblich.

Rette ein Essen mit der App „to good to go“.

Hinterlasse auf einem Parkplatz an allen Autos eine kleine Süßigkeit.

Pack ein Körbchen mit leckeren Dingen, stell es Nachbarn anonym vor die Tür.

HALTE JEMANDEM DIE TÜR AUF.

Nimm ab heute Mehrewegverpackungen zum Einkaufen mit.

BRING JEMANDEM ZUM LACHEN.

BRING EINE LADUNG SÜSSIGKEITEN ZUM ÖRTLICHEN ALTENHEIM.

Bastele Papierblumen und verschenke sie.

Kauf einem Fremden oder einer Fremden einen Kaffee.

Sprich mit jemand Fremden, der mit dir in einer Warteschlange steht.

Schreib eine Dankeskarte an die Müllleute.

Stell den Mülleimer der Nachbarn raus.

Bringe einem Kollegen oder einer Kollegin einen Snack mit.

Kauf ein paar Rubbellose und lege sie an eine Stelle, wo andere sie finden können.

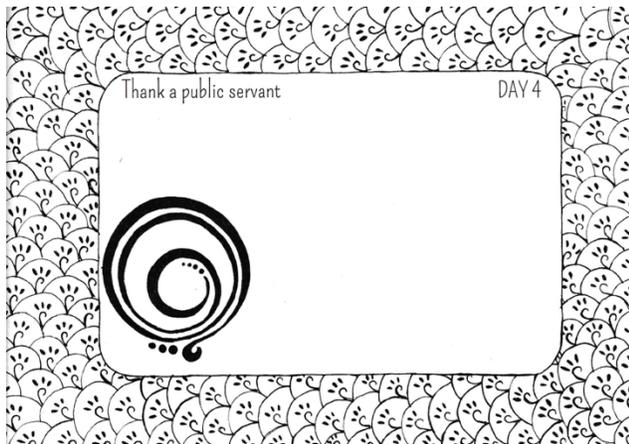
Spende ein Essen über Share the meal.

SAMMLE AUF DER STRASSE MÜLL EIN UND ENTSORGE IHN.

<https://www.erzbistum-muenchen.de/40-acts-of-kindness>



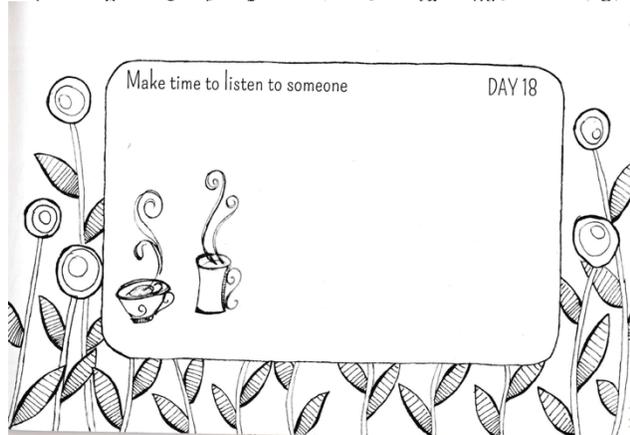
The daily whirl of our lives is supported by the steadfast contributions of so many unsung heroes. From the person who delivers your mail, and the one who collects your garbage, to the bus driver who gets you to school or work on time, and the police officers who help keep your neighborhood safe. Today is your chance to celebrate one of them! Make time to express your gratitude verbally. And if you want to step-it-up think of a small gift you can surprise them with and accompany it with a personalized Thank You card. Because everyone appreciates appreciation :)



Flowers have a way of warming the heart instantly. Spill some floral cheer into someone's life today! Pick some flowers from your garden, or buy some from your local florist. Or if you're feeling artistic, fashion your own flowers from cloth or paper. Surprise a friend, neighbor, colleague, or relative with a charming bouquet. To step-it-up, gift flowers to someone who renders an unheralded service to the world. Maybe the security guard or the janitor at work, or a construction worker or toll booth operator in your town.



Each day we amass such a wealth of experience. Joy, sorrow, hope, wonder, fear, love, disappointment, inspiration ... there is so much that a single life contains, and sometimes the greatest gift we have to give -- is that of simply listening to each other. So today's challenge is to make time to listen to someone in your life. Focus on listening deeply, without judgment and with total presence, to whatever they have to share, whether it's about their current struggles, highest aspirations or whatever else may be bubbling to the surface in the moment. Because sometimes the humble act of listening can do more to serve than even the most well-intentioned advice. If you want to step-it-up, make a commitment to reach out to someone who you think could use a listening ear each week.



4. Anhang I: Was genau ist eigentlich Freundlichkeit?

Aus einer wissenschaftlichen Perspektive stellt sich die Frage, was genau unter Freundlichkeit zu verstehen ist und wie sie definiert werden kann. Nur so lassen sich eindeutige Aussagen über sie treffen. Sehen wir uns dazu einige Zugänge an.

Wir sind der Freundlichkeit hier zunächst begegnet als *compassion in action*, also der Umsetzung von Mitgefühl in Handlung. Diese Sicht teilen viele **buddhistisch inspirierte Autor:innen**, es stimmt genaugenommen aber nicht ganz. Mitgefühl (*karuna*) ist im klassischen buddhistischen Verständnis die *spezifische* Freundlichkeit, die sich zeigt, wenn wir mit einem offenen Herzen auf Leid antworten. Noch grundlegender aber ist die allgemeine, unspezifische Freundlichkeit von *loving-kindness (metta)*. Dieser Begriff wird meist (etwas hochgestochen) als *liebevolle Güte* ins Deutsche übersetzt, kann aber ebenso als Freundlichkeit oder Wohlwollen wiedergegeben werden. Wir können also festhalten: Freundlichkeit ist, buddhistisch gesehen, gleichzusetzen mit *metta*, einem der vier unerschöpflichen Grundqualitäten der Psyche (Brahmaviharas).¹⁸

Buddhistische Quellen¹⁹ geben als Kennzeichen von *metta* einen Komplex von *Haltungen* an wie: Wohlwollen, grenzenlose Liebe, Verständnis und Freiheit von Hass und Feindschaft. Dahinter steht die Einsicht in die im Sein gegründete Verbundenheit mit allem und allen. Zugleich beschreiben sie den Weg, auf dem Freundlichkeit kultiviert werden kann, z. B. durch die Metta-Meditation. Diese Aussagen sind also primär praktisch zu verstehen. Sie sind auf den Erwerb von Freundlichkeit und die introspektive Selbsterforschung gerichtet, geben aber keine Kennzeichen dafür an, wie Freundlichkeit von außen zu erkennen ist.

Auch in der wissenschaftlichen Forschung ist dieses Problem der Beobachtung von Freundlichkeit von außen nicht leicht zu lösen, wie [Rowland \(2017\)](#) zeigt. Demnach gibt es nur wenige Studien, die sich die Mühe machen, eine genaue Definition von *kindness* für die **empirische Forschung** vorzulegen. Eine Ausnahme bildet, so Rowland, die Studie von Canter et al. (2017)²⁰, die als Definitionsmerkmale von *kindness* drei Komponenten und eine Grundhaltung herausstellt. Diese sind:

- „*wohlwollende Toleranz*: eine Art von alltäglicher Zuvorkommenheit, Akzeptanz und Liebe zu den Mitmenschen
- *empfindsamer Responsivität*: eine Berücksichtigung der Gefühle konkreter anderer Personen und
- *prinzipienbasierte Proaktion*: ein altruistisches Verhalten im weiteren Sinne, das proaktiv ist und sich an einem ehrenhaften Maßstab orientiert.
- Sie identifizierten auch einen übergreifenden Aspekt der Freundlichkeit: *Kern-Freundlichkeit*, die mit Empathie zusammenhängt, aber mehr zu aktiven Gesten tendiert, die aus warmen Gefühlen für andere entstehen.“²¹

¹⁸ Sehr lebensnah beschrieben in: Feldman, Christina (2019). Aus der Fülle des Herzens. Buddhas Weg zu Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit. Freiburg: Arbor.

¹⁹ Vgl. <https://buddhastiftung.org/metta-sutta-das-sutta-der-freundlichkeit/>.

²⁰ Canter, D., Youngs, D., & Yaneva, M. (2017). Towards a measure of kindness: An Exploration of a Neglected Interpersonal Trait. *Personality and Individual Differences*, 106, 15-20.

²¹ “[B]enign tolerance, a type of everyday courteousness, acceptance and love of one’s fellows; empathetic responsivity, a consideration of the feelings of other particular individuals; and, principled proaction, broadly altruistic behaviour that is proactive and about behaving honourably. They also identified an overarching aspect of kindness: core kindness, which relates to empathy, but tends towards active gestures born of warm feelings for others.” (Rowland 2017, Übersetzung K.V., Layout hinzugefügt) – Auffallend ist, dass es nicht leicht ist, die hier zur Charakterisierung von *kindness* verwendeten Begriffe ins Deutsche zu übertragen. Das deutet darauf hin, dass sie viel an kulturellem Hintergrundwissen voraussetzen, das je nach Kulturkreis differiert und begrifflich anders gefasst wird.

Ähnlich schwierig fällt es auch der umfangreichsten schulpädagogischen **Monografie zu Freundlichkeit im Schulalltag** (Steins 2020)²², ihr Thema zu bestimmen. Sie sieht in Freundlichkeit „eine entwicklungsförderliche Art und Weise von Lehrenden mit Lernenden umzugehen, (die darin) besteht ..., dass Lehrende sich Lernenden gegenüber warm, unterstützend und gleichzeitig anregend und herausfordernd verhalten und genau das richtige Maß an Kontrolle finden, das nicht in Negativität umschlägt.“ Freundlichkeit wird also umschrieben mit warm und unterstützend (einer Gefühlsqualität und einer Absicht) und als nicht von Negativität gezeichnet (Hemmung negativer Impulse), der Rest ist pädagogische Zielbestimmung. Das sagt noch nicht viel; erst die vielen Beispiele und Themen dieses Buches bringen etwas mehr Klarheit in den Begriff.

Auch die **frühe Erziehungsstilforschung**, auf die wir oben Bezug genommen haben, gibt nicht viel her in Bezug auf eine Definition von Freundlichkeit. Nach Morgan (2022) beinhaltet die Dimension der emotionalen Wärme bei Tausch & Tausch (1971) folgendes: „Die erste Dimension umfasst die **emotionale Dimension** ... Ihre problematische Ausprägung beschreibt Missachtung, Kälte und Härte in der Erziehung, ihre positive Ausprägung Achtung, Wärme und Rücksichtnahme.“²³ Ohne das intuitive Empfinden, was damit jeweils gemeint ist, kommt auch die quantitative Forschung nicht aus.

Vielleicht müssen wir auch gar nicht so genau definieren, woran Freundlichkeit zu erkennen ist, denn wir spüren es ja ohnehin, wenn jemand freundlich zu uns ist.²⁴ Freundlichkeit versteht sich von selbst. Diesen Weg geht z. B. der an der University of British Columbia entwickelte **Fragebogen School Kindness Scale (SKS)**, der trotz seines hohen theoretischen Anspruchs nur fünf einfache Sätze enthält, zu denen Schüler:innen 5 Grade der Zustimmung ankreuzen können:

- “ 1. The adults in my school model kindness.
2. Kindness happens regularly in my classroom.
3. Kindness happens regularly in my school.
4. My teacher is kind.
5. At my school, I am encouraged to be kind.”²⁵

Zuletzt noch ein grundlegender Hinweis, fast ein *disclaimer*: Wir haben in diesem Leittext ein Fass überhaupt nicht aufgemacht, und zwar die Betrachtung von **Freundlichkeit als philosophischem Begriff** mit langer Geschichte. Freundlichkeit ist ein wichtiger und umkämpfter Begriff in der Kultur-, Politik- und Geistesgeschichte. Diese reicht allein in unserem Kulturraum vom griechischen Stoizismus (*oikeiosis*) über das Christentum (*agape* und *caritas*) und die Philosophen der Neuzeit (*pitié* bei Rousseau, *benevolence* bei den britischen Aufklärern und *altruisme* bei Comte) bis hin zur psychologischen Sichtweise der Gegenwart (wie z. T. hier dargestellt). In dieser Geschichte geht es immer wieder um die Frage, welches Maß von Freundlichkeit gesellschaftlich zu erwarten und als Verhaltensstil angemessen sei. Auf einer tieferen Ebene steht dahinter die Frage, ob der Mensch von Natur aus sozial/altruistisch oder selbstbezogen/egoistisch sei. Je nachdem, welche Seite eingenommen wird, ergeben sich daraus unterschiedliche philosophische und auch politische Positionen (z. B. mehr oder weniger Demokratie, Sozialstaat oder Marktliberalismus). Diese

²² Steins, Gisela (2020). *Freundlichkeit im Schulalltag*. Psychologie in Bildung und Erziehung: Vom Wissen zum Handeln. Wiesbaden: Springer.

²³ Morgan, Miriam (2022) Erziehungsstil. <https://www.socialnet.de/lexikon/Erziehungsstil>

²⁴ Ähnlich heißt es in einem juristischen Kommentar zum Beleidigungsparagrafen, Beleidigung sei schwer zu definieren, aber man wisse sofort, wenn man beleidigt wird.

²⁵ Vgl. <https://education.ok.ubc.ca/research-partnerships/school-kindness-scale-for-children-and-adolescents/>. Interessanterweise gibt es für diesen in viele Sprachen übersetzten Fragebogen keine deutsche Fassung. – In ähnlich einfacher Weise könnten sich Lehrpersonen auch selbst fragen: Bin ich freundlich und ein Vorbild an Freundlichkeit? Findet Freundlichkeit in meinem Unterricht und an meiner Schule statt? Ermutigen wir Schüler:innen, freundlich zu sein?

Geschichte ist sehr detailreich dargestellt in Phillips & Taylor (2010).²⁶ Wichtig für uns ist hierbei zu sehen, dass Freundlichkeit ein kulturelles Konstrukt ist, ein Ideal, das historisch, gesellschaftlich und auch biographisch vielfältig geskriptet ist, sodass es *Freundlichkeit* nicht einfach wie ein Ding an sich „gibt“.

Eine letzte Möglichkeit, Freundlichkeit wenn nicht zu definieren, so doch zumindest zu beschreiben und zu verstehen ist, sie von ihrer **Funktion** her zu begreifen. Diesen Weg wählen z. B. Phillips & Taylor (2010), wenn sie feststellen: In der Freundlichkeit anerkennen wir, dass wir alle verletzlich sind (*vulnerability*) und dass dies ein Teil unseres gemeinsamen Menschseins ist (*common humanity*). Durch Freundlichkeit antworten darauf in einer fürsorglichen, pfleglichen Art, die sowohl den anderen als auch uns selbst guttut. In dieser Beschreibung schließt sich der Kreis zum Mitgefühl, mit dem wir die Erkundung von Freundlichkeit begonnen haben.

5. Anhang II: Kritik der Freundlichkeit

Falls euch das viele Lob der Freundlichkeit, das hier auf den vorangegangenen Seiten zu lesen war, negativ berührt haben sollte, so wäre das nicht ganz verwunderlich. Es gibt auch einige ernstzunehmende Kritikpunkte:

- Freundlichkeit kann als Unterwürfigkeit ausgelegt werden. Die jeweiligen Interaktionspartner:innen können sich durch Freundlichkeit zu eigener Dominanz eingeladen fühlen und die Situation in ihrem Sinne bestimmen, was für die freundliche Seite zu einem Nachteil führen kann.
- Freundlichkeit kann dazu führen, dass jemandem weniger Expertise und Autorität zugeschrieben wird. Häufig werden hoher Status, Expertise und Autorität mit einem kühlen bis überheblichen Verhalten assoziiert, was nicht mit Freundlichkeit zusammengeht. Freundlichen Personen wird dadurch mitunter ein geringerer Status und weniger Professionalität zugeschrieben.
- Freundlichkeit wurde als Emotionsarbeit seit dem viktorianischen Zeitalter den Frauen zu- und damit ins Reich der Familie abgeschoben. Freundlichkeit ist daher heute noch vielfach weiblich konnotiert, wird gesellschaftlich entsprechend weniger hoch gewertet und auch als berufliche Leistung nicht ausreichend anerkannt und honoriert. Das kann im beruflichen Kontext speziell für Frauen zu einer Falle werden: Wenn sie – sei es ihrer noch nachwirkenden traditionellen Geschlechterrolle entsprechend oder aus anderen Gründen – Energie in Freundlichkeit investieren, so wird das als willkommener Beitrag zwar gerne vereinnahmt, aber ohne dass dafür eine angemessene Gegenleistung erfolgt. Sie erbringen eine notwendige Leistung, ernten dafür aber wenig bis keine Anerkennung und manchmal sogar Nachteile.²⁷

Erst wenn die Gesellschaft insgesamt lernt, Freundlichkeit entsprechend ihrem tatsächlichen individuellen und kollektiven Wert wertzuschätzen, kann dieser Schatten der Freundlichkeit überwunden werden.

²⁶ Phillips, Adam & Taylor, Barbara (2010). *On Kindness*. London: Penguin (dt. Übers.: Freundlichkeit. Diskrete Anmerkungen zu einer zeitgemäßen Tugend. Stuttgart: Klett-Cotta, 2010).

²⁷ Dazu Phillips & Taylor 2010, p. 43:

diminution, becoming rather an *idée fixe* of the age. A cult of feminine kindness arose, underpinned by the Victorian ideal of the 'angel in the house'. Consigned to a private, domestic existence, women became a repository of all those other-regarding emotions inappropriate to the competitive hurly-burly of male society. Safely sequestered in the female heart, far from boardrooms and battlefields, kindness became as crucial to women as an unblemished sexual reputation, and as socially irrelevant.

Endnoten

- ⁱ Diese drei in den entwicklungsgeschichtlich älteren Teilen unseres neuronalen Systems verankerten „primitiven“ Reaktionsformen von Angriff, Flucht und Totstellen (*fight, flight, freeze*) lassen sich auch im Lehrberuf als Effekte lang andauernder Belastung feststellen: Ein Burnout-Syndrom kann begleitet sein
- von aggressivem bis hin zu demütigendem und depersonalisierendem (= zum Objekt machendem) Verhalten gegenüber Schüler:innen (Angriff),
 - von Rückzug aus einer dialogisch-engagierten Beziehung zu den Schüler:innen in eine selbstschützend-distanzierte Berufsrolle (Flucht) und
 - von verschiedenen Graden der Resignation, die von habituellem Jammern und Klagen bis hin zu klinischen Formen der Depression reichen können (Totstellen).
- ⁱⁱ Solche berufsbedingten Charakterdeformationen finden sich nicht nur bei Lehrer:innen, sondern auch in anderen Berufen. Manchmal gehören sie so sehr zum gewohnten Erscheinungsbild, dass sie, ähnlich einer Berufskleidung, dazugehören scheinen: der joviale Wirt, die toughe Rechtsanwältin, der überhöfliche Verkäufer, die scheue Putzfrau – oder eben die schulmeisterliche Lehrperson. Zum Teil handelt es sich dabei um Routinen, die auf ständig wiederkehrende Anforderungen im jeweiligen Beruf antworten (z. B. *smiling for money*), zum Teil aber auch um Folgen berufstypischer seelischer Belastungen und Verletzungen (z. B. *wenn du nicht soundso auftrittst, hast du verloren*). Daher sind sie oft auch eine Form von Selbstschutz und verdienten Mitgefühl. Sie können prinzipiell sachlich sinnvoll sein, sind aber als Routinen meist situativ zu unflexibel und persönlich zu stereotyp.

Problematisch werden sie dann, wenn sie nicht wirklich hilfreich sind (oft für beide Seiten) und sachlich kontraproduktiv werden: der überhebliche Arzt, die gestählte Managementtrainerin, der detailverlorene Buchhalter, die *Krämerseele*. Das sind maladaptive Copingstrategien, die im Vermeiden von Verletzungen und narzisstischen Kränkungen (oder, positiv formuliert, im Streben nach Gewinn und Selbstdarstellung) andere wichtige Ziele ihres Berufs vernachlässigen (in den genannten Beispielen wären das: Fürsorge, Offenheit, Übersicht und Versorgung).

In helfenden Berufen wie dem Lehrberuf geht es darüber hinaus oft um die schwierige Balance zwischen Helfen und (Angst vor) Selbstaufopferung. Das ist ein großes Thema, das wir beim Thema Selbstmitgefühl bereits angesprochen haben. Auf die knappste Form gebracht, können wir sagen: Mit den egoischen Verhaltensformen von Mitleid und Nett-Sein helfen wir nicht wirklich und verausgaben uns selbst, während wir mit den essenziellen, im unerschöpflichen transpersonalen Grund der Brahmaviharas wurzelnden Verhaltensformen von Mitgefühl und Freundlichkeit sowohl wirksame Unterstützung geben als auch uns dabei selbst nähren können.