

Ein Buch, das beim Lesen bereits einlöst, was es erzählt – Zeit für Empathie

Silke Paurat

Rezension zu Mona Kinos „Zeit für Empathie: Fünf Wege zu innerer Balance und einem gelassenen Miteinander in der Familie“, 2020, Weinheim: Beltz.

Die Autorin Mona Kino ist wie ich Familientherapeutin. Beide ausgebildet am DDIF und durch *Training Empathy*, teilen wir sehr ähnliche Werte und eine ähnliche Haltung. So, dass ich schon vor dem Lesen dieses Buches eine Verbindung zu Mona Kino spüre – ein bisschen wie ‚Wandeln auf gleichen Pfaden‘.

Daher habe ich mich auf meine Zeit mit diesem Buch gefreut. Und es wurde eine wunderbare Zeit durch das Buch und mit dem Buch: Zeit für Empathie.

Genau das begeistert mich. Dass es bereits beim Lesen einlöst, was es erzählt: Ein lebendiger Wechsel der Textformen und Perspektiven, untermalt und unterbrochen durch berührende Zitate und Aussagen bedeutsamer Lehrerinnen und Lehrer. Es hält mich als Leserin neugierig, lädt mich ein, in diese unterschiedlichen Perspektiven einzutauchen – und mit allen erzählenden Figuren zu fühlen. Gleichzeitig gibt es dabei die ständige unausgesprochene Einladung, den Text ab und zu zur Seite zu legen und – angeregt durch die Übungen – noch einmal in meine eigene Geschichte, meine eigene Familie, ein- und abzutauchen. So entsteht eine Verbindung. Das Ich entsteht am Du. Ich erfahre mich beim Lesen.

„Zeit für Empathie“ ist ...
...eine berührende Geschichte,
...ein biografischer Einblick,
...ein Familien-Ratgeber,
...ein Buch für Erwachsene und Kinder,
...ein Rezeptbuch,
...eine Anleitung zum Leben.

Alle dieser Bezeichnungen treffen zu und gleichzeitig trifft es keine dieser Bezeichnungen ganz. Das Besondere dieses Buches ist die Essenz und Verbindung aus diesen verschiedenen Aspekten.

Dieses Buch war ein Herbst-Wochenende lang meine wunderbar warme Begleitung und es hat viele Emotionen hervorgebracht. Ich habe leise geweint und laut gelacht, betroffen gegrummelt und empört gestöhnt, beschämt geschwiegen und begeistert verkündet. Dieses Buch ist Lebens- und Lesens-Freude, Berührung, Rührung, Traurigkeit, Lebendigkeit. Und einmal lesen wird mir sicherlich nicht reichen...

An diesem Wochenende habe ich jedenfalls beim Lesen meine Lust neu entdeckt, meine Kreativität weiter zu erkunden und meine Familie dabei mitzunehmen. Die ‚Zugabe‘ am Ende des Buches – das Wort allein weckt meine Assoziation zur Welt eines begeisterten Konzerthörers – macht es jedem leicht, Zeit für Empathie in der Familie zu schaffen: In diesem Buch ist alles drin, was wir dafür brauchen.