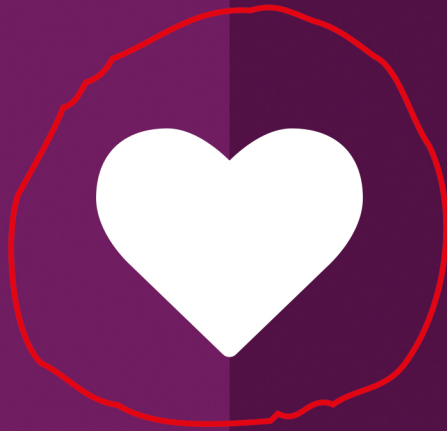


MONIKA HEIN

EMPATHIE

ICH WEISS, WAS DU FÜHLST



Mit einem Vorwort von Kusala thero

GABAL

Monika Hein
Empathie

Monika Hein

EMPATHIE

Ich weiß, was du fühlst

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft.
Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss.
Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86936-831-3

Lektorat: Ulrike Hollmann, Hambergen

Umschlaggestaltung: Martin Zech Design, Bremen | www.martinzech.de

Autorinnenfoto: Ingo Fiß

Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg | www.buch-herstellungsbuero.de

Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2018 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Printed in Germany

www.gabal-verlag.de

www.facebook.com/Gabalbuecher

www.twitter.com/gabalbuecher

Inhalt

Vorwort	9
1. Empathie – eine Kartierung des Mitfühlens	13
Die innere Landkarte	27
Eine Reise nach Sri Lanka	31
Was ist Empathie?	37
Empathie in der Forschung	53
Der empathische Blick auf die Welt	59
Selbstepathie	66
Empathie mit anderen – Herz oder Kopf?	76
Gefühle und ihre Konsequenzen	81
Können Gefühle denken?	90
Was weiß der Körper?	95
Risiken und Nebenwirkungen von Empathie	99
2. Die versperrte Sicht: zehn Empathie-Blocker	105
Das tägliche Kopfkino	111
Egoist oder Narzisst?	122
Die ständige Suche nach dem Glück	128
Der Fluch des ewigen Zweifels	133
Die Sekunde des Verurteilens	137
Die Lüge des Vergleichs	145
Der Wunsch nach Perfektion	149
Misstrauen und Eifersucht	155
Sprechen tilgt Empathie	160
Was der Bauer nicht kennt, frisst er nicht: ein Leben in der Komfortzone	164
3. Den Blick öffnen: zehn Empathie-Booster	169
Das Innehalten	173
Der magische Moment	181
Der Gedanke ändert die Richtung	183

Verzeihen	186
Verletzlich sein	190
Empathisch sehen	193
Empathisch hören	199
Empathisch sprechen	204
Empathisch schreiben	210
Empathisch lieben	217
Die empathische Revolution	237
Anhang	241
Dank	243
Literatur	245
Stichwortverzeichnis	250
Die Autorin	252

Für Marleen

Vorwort

Es war im Sommer 2016, als ich bei einem Meditationsprogramm, das ich jährlich in Darry, in der Nähe von Kiel, abhalte, einer ganz besonderen Dame begegnet bin. Mit einem wunderbaren Lächeln im Gesicht erkundigte sie sich nach meinem etwas angeschlagenen Hals, unter dem ich nun schon über einige Jahre gelitten hatte. Nach Abschluss des mehrtägigen Programms verabschiedete sie sich mit ihrem etwas älteren Hund von mir und vergaß nicht, meine Kontaktdaten über eine sehr enge Freundin einzuholen.

Das nächste Mal begegnete ich ihr beim Festival »Yoga. Wasser. Klang.« in Hamburg, wo sie mir eine ganz wunderbare Nachricht überbrachte. Sie hatte für mich einen Termin bei einer der besten europäischen Kliniken, der Hamburger Stimmklinik, vereinbart.

Diese Begegnungen haben mir einiges über diese Dame gezeigt. Sie verfügt über einen feinen Geist und kann sich sehr gut in die Menschen einfühlen. Sie ist eine Mutter und eine sehr intelligente, junge und kreative Dame, die ihre akademische Ausbildung mit einem Doktorat abgeschlossen hat. Ich spreche natürlich von Dr. Monika Hein, der Autorin dieses Buches.

Das Wort »Empathie« wird oft unterschiedlich interpretiert. Im Buddhismus verwenden wir die Pali-Begriffe »anukampa« und »sahanukampa«. Diese beiden Begriffe beschreiben den Wunsch, das Leiden und die Schmerzen anderer zu beseitigen.

Ich reise jedes Jahr um die Welt und begegne vielen Menschen mit verschiedenen gesellschaftlichen Hintergründen. Ich habe entdeckt, wie wichtig es ist, die Menschen zu verstehen, mit denen man in Kontakt steht. Die meisten Probleme in unserem Leben entstehen aus Fehlwahrnehmungen und Missverständnissen. Wir sollten keine voreiligen Schlüsse ziehen oder zu schnell entscheiden oder urteilen. Wir brauchen Zeit und Erfahrungen, um uns ein Bild von der Situation oder der Person zu machen.

Um Beziehungen zu erhalten, ist Kommunikation von höchster Wichtigkeit. Hierbei ist die Art der Kommunikation oft weniger wichtig als das Ziel und die Methodik der Kommunikation. Zuallererst

sollten wir ein klares Verständnis dafür entwickeln, was wir eigentlich ausdrücken möchten, bevor wir beginnen zu kommunizieren. Dafür benötigen wir Empathie. Bevor ich etwas sage, muss ich den anderen fühlen können.

Empathie kann auf zwei Weisen gesehen werden. Grundlegend bezeichnet der Begriff einerseits die Fähigkeit, die Gefühle und Erfahrungen anderer zu verstehen. Andererseits ist auch die Selbstempathie von Bedeutung, die uns dazu auffordert, uns selbst gegenüber aufmerksam zu sein, bevor wir Schlussfolgerungen über andere treffen.

Jeder Mensch hat ein Ziel im Leben. Die Herangehensweise, um dieses Ziel zu erreichen, mag sich von der anderer Menschen unterscheiden. Allerdings streben alle Menschen im Leben nach Glück, das wir auf irgendeine Weise erlangen wollen. Dies ist allen Wesen gemein. Wir sollten zuerst achtsam und aufmerksam unserem eigenen Leben gegenüber sein, um unser Glück erreichen zu können. Daher sollten wir uns als Erstes selbst verstehen. Das hat nichts mit Egoismus zu tun, sondern mit einem tieferen Verständnis unseres Lebenszwecks, nämlich glücklich zu leben. Wir sind dann motivierter, auch anderen zu helfen und ihnen ein Verständnis der Dinge zu ermöglichen. Auf diese Weise werden wir andere nicht verurteilen, sondern wir können uns in sie einfühlen.

Grundlegend für unser Lebensglück ist der Zustand unseres Geistes. Dieser verändert sich oft in wenigen Sekunden, genauso wie der Himmel, der sich plötzlich zuzieht. Die Ursache liegt einerseits in zuvor gefestigten Mustern, andererseits in unvorhergesehenen Begegnungen.

In der buddhistischen Lehre verändert sich unser Geist in drei Stufen vom Normalzustand ins Aggressive:

1. **Anusaya:** In diesem Zustand ist der Geist frei von Agitation. Alle Gedanken schlafen. Von außen ist keine Bewegung wahrzunehmen.
2. **Pariyuttana:** Dies ist der Zustand des Geistes, wenn er die Stille durchbricht, sobald ein Gedanke auftaucht. Dies ist eine sehr subtile aggressive Bewegung im Geist.
3. **Veethikkama:** Hier entstehen bekümmerte Gedanken, die sich durch Worte und Handlungen Ausdruck verschaffen. Gewalt-

sames Verhalten und grobe, verletzende Rede kennzeichnen diesen Zustand.

Es ist klar, dass wir in jedem Moment unseres Wachbewusstseins in einem dieser drei Zustände verweilen. Wenn wir uns darüber bewusst sind, in welchem der drei Zustände wir uns befinden, können wir darüber nachdenken, wie viel Zeit und Raum wir uns geben, um etwas zu verstehen.

In der Gesellschaft müssen wir uns mit unseren Mitbürgern auseinandersetzen. Das Leben eines Kindes mit seinen Eltern entwickelt sich graduell entsprechend der Teilnahme an der allgemeinen Gesellschaft. In all diesen Beziehungen haben wir eine Rolle zu erfüllen, die uns als eine Art Pflicht auferlegt ist. Solange wir dem nicht gerecht werden, werden wir den Lohn nicht ernten können.

Empathie bedeutet die feine Aufmerksamkeit unseres Geistes, die dazu fähig ist, diese menschlichen Beziehungen zu verstehen. Als nicht erleuchtete Wesen ist es uns unmöglich, jemanden völlig zu verstehen, da der Mensch ein dynamisches und kein statisches Phänomen ist. Das bedeutet, dass jeder Mensch in jedem Moment dem Wandel unterliegt. Allerdings bemerken wir nur die Veränderung der anderen, nicht jedoch unsere eigene. Dies resultiert darin, dass wir uns von der Veränderung des anderen verletzt fühlen und daher den Kontakt zu ihm vermeiden oder ganz abbrechen.

Solange wir nicht diese Natur des konstanten Wandels verstehen, wird es uns schwerfallen, gesunde menschliche Beziehungen aufrechtzuerhalten. Ein Verständnis für die unterschiedlichen Charaktere der Menschen zu entwickeln, hilft uns, wirklich zu verstehen. Jeder Mensch besitzt seinen höchsteigenen Charakter. Wenn wir dies etwas besser verstehen, können wir die Lösung zu vielen Problemen finden. Um zu erkennen, dass wir nicht von allen das Gleiche erwarten können, ist Empathie unerlässlich.

Durch die zunehmende Bewertung menschlicher Beziehungen nach monetären oder diversen gesellschaftlichen Maßstäben scheint die Intimität in verschiedenen sozialen Kontexten verschwunden zu sein. Enge Freundschaften jedoch bauen auf dem Miteinander auf, und eine Umarmung ist bedeutsamer als Geld, um die Beziehung zu stärken. Niemand auf diesem Planeten ist perfekt oder frei von Fehlern und Schwächen. Man kann niemanden für immer als Verbrecher

verurteilen, nur weil er Fehler und Schwächen hat. Wir Menschen haben ein Bedürfnis, diese Fehler und Schwächen zu bestrafen. Strafen werden aus drei Gründen gegeben:

1. als Vergeltung,
2. um ein Exempel in der Gesellschaft zu setzen oder
3. um den Missetäter vor weiteren Fehlern zu bewahren und ihm den richtigen Weg zu weisen.

Hier ist die dritte Intention die richtige. Wenn jemand, den man liebt, einen Fehler macht, sollte man ihm Liebe und Mitgefühl entgegenbringen. Vergeltung zu üben, führt nur zu Hass und Zorn, und die zweite Variante führt zu Unfairness.

Dr. Monikas Ansatz schöpft aus einer anderen Herangehensweise, nämlich den Menschen Einsichten zu vermitteln, um geschwächte Beziehungen wieder zu stärken. In den Gesprächen mit ihr habe ich ihr meine Erfahrungen geschildert, und wir stimmten darin überein, dass Vorwürfe anstelle von Verhandlungen und Beschwerden anstelle von Erklärungen nur zu Missverständnissen und damit zur unnötigen Schwächung von Beziehungen führen.

Dr. Monika Hein verfügt über einen breiten sozialen Erfahrungsschatz. Ihr unermüdlicher Einsatz ist lobenswert und ich wünsche ihr jeden Erfolg für all ihre Vorhaben.

Venerable Dangala Kusalagnana thissa thero,
buddhistischer Mönch

Übersetzung: Martin Laschkolnig und Monika Hein

1. Empathie –
eine Kartierung des
Mitfühlens

Empathie ist zunächst einmal ein schönes Wort: Warmherzig und angenehm stellen wir uns empathische Menschen vor. Wir baden gerne in der Wanne der Empathie: Alle haben sich lieb und sind gut zueinander. Dazu ein Räucherstäbchen, Erdbeertee, eine Meditationsmusik und alles wird fein.

Es ist allerdings auch etwas vage, was genau wir mit diesem Begriff meinen: Freundlichkeit? Nett sein? Sensibel, spirituell, weich sein? Friedlich sein? Das alles mag zutreffen, doch Empathie ist darüber hinaus noch viel mehr. Sie ist mühsam, umständlich, manchmal anstrengend. Sie fordert uns emotional und intellektuell heraus und will mehr von uns, als wir manchmal zu geben bereit sind.

Zur Empathie gibt es keine Alternative.

Oftmals ist sie nicht die erste Idee, die uns in den Sinn kommt, und sie hinterfragt uns. Lässt uns Risiken eingehen, öffnet unser Herz und macht uns verletzlich. Sie kann unser Leben radikal verändern und die Welt zu einem besseren Ort machen. Und sie fordert uns heraus, Gefühle genauer anzuschauen, sie anzunehmen, mit ihnen umzugehen. Zur Empathie gibt es keine Alternative.

Warum sehnen wir uns so sehr nach Empathie und Mitgefühl? Warum ist die Frage nach der Empathie ein so populäres Thema geworden, und warum haben wir den Eindruck, dass sie besonders heutzutage so wichtig ist?

Wirft man einen Blick auf die gesellschaftlichen und politischen Verhältnisse, dann scheint sie tatsächlich gerade Mangelware zu sein. Die Welt versinkt in einem Chaos, es werden innere und äußere Mauern gebaut, wir trennen uns voneinander, werden zu »wir« und »die anderen«. Kaum jemand scheint sich für die Gefühle des anderen zu interessieren.

Gefühle

Gefühle sind überall. Ganz egal, in welchem Umfeld wir arbeiten, leben, lieben und wirken, wir empfinden sie, sprechen sie aus, durchleben sie, genießen sie, erdulden sie. Manchmal sind sie nur schwer auszuhalten. Sie diktieren in der Regel unser Tun, beeinflussen unsere Stimmung und prägen die Beziehungen zu anderen. Und nicht selten sind sie auch schnell wieder verschwunden. Gefühle sind wie spontane Besucher. Wir können sie einladen, länger zu bleiben, oder wir können sie gehen lassen.

Wir sprechen in diesem Buch nicht nur über die eigenen Gefühle, sondern auch und gerade über die Gefühle anderer Menschen. Auch sie wirken auf uns, ob wir das wollen oder nicht. Leid und Freude, Trauer und Glück – sie sind sichtbar, spürbar, greifbar und prägen die Stimmung, die Atmosphäre. Überall, wo Menschen zusammenkommen, haben wir es mit vielen verschiedenen Gefühlen zu tun. Es liegt an uns, wie wir mit ihnen verfahren: Lassen wir uns auf sie ein, geben wir diesen Gefühlen der anderen Raum? Lassen wir uns beeinflussen, berühren, oder schauen wir einfach interessiert zu, aus einer sicheren Distanz? Wie nah kommen wir den Gefühlen anderer? Wie nah möchten wir ihnen überhaupt kommen?

Diese Fragen führen uns zwangsläufig zum Thema Mitgefühl. Dabei geht es um die Kunst, mit anderen Menschen zu fühlen, sich in sie hineinzusetzen, in anderen Schuhen zu stehen oder sogar darin zu laufen. Gleichzeitig gilt es, unsere eigenen Gefühle wahrzunehmen und in gleichem Maß anzuerkennen.

Wenn alles gut ist, wenn wir uns verstehen, fühlen wir uns wohl miteinander. Dann wird im direkten Kontakt auch kein Ruf nach mehr Empathie laut, richtig? Denn wo die Beziehungsebene stabil steht, da, wo wir uns einig sind, da sind wir meistens empathisch, zumindest fühlt es sich so an. Wenn wir es mal nicht sind, können wir es einander leichter verzeihen. Oder entspringt dieses Verzeihen nicht unserer Empathie, sondern »nur« unserer Sympathie füreinander? Der Tatsache, dass wir uns gegenseitig spiegeln, uns ähnlich sind und einander in dem bestätigen, wie wir nun mal sind?

Wenn Menschen dagegen in größerer Distanz von uns leben, fällt es uns schwerer, uns in sie einzufühlen. Denn: Je fremder Menschen sind, desto weniger kümmert es uns, wie es ihnen geht. Jeannette

Hagen beschreibt in ihrem Buch »Die leblose Gesellschaft«, wie uns Kriegsszenarien, Bilder von Flüchtlingen, schreckliche Zustände, hungernde Kinder auf der Flucht immer weniger betreffen. Wie wir einfach unserem Alltag nachgehen, den Fernseher ausschalten und gemütlich schlafen gehen, als ob es all diese Dramen auf der Welt, quasi vor unserer Haustür, nicht gäbe.

In der Tat: Würden wir uns in jedem Moment betreffen lassen von all dem Leid auf der Welt, würden wir unseres Lebens nicht mehr froh, könnten dem Alltag nicht mehr standhalten.

Bei der Fülle an Dramen, die wir täglich medial serviert bekommen, ist es klar, dass wir im Geiste immer mehr abstumpfen, völlig überfordert sind von so viel Leid. Dann sinkt die Bereitschaft oder sogar die Kapazität für Empathie: Wir machen uns keine Gedanken über diese Nachrichten, schieben sie weit weg, irgendwohin, wo sie uns möglichst nicht stören oder wehtun. Denn es scheinen so viele zu sein, dass sie uns zu erdrücken drohen.

Doch auch im Kleinen werden wir immer verschlossener für die Gefühle anderer. Es muss sich gar nicht um einen Krieg oder eine große Not handeln, es reicht schon, wenn zwei Menschen den gleichen Parkplatz ansteuern: Empathie fehlt an vielen Ecken und Enden, schon in scheinbar unspektakulären Momenten unseres Lebens können wir üben, empathischer zu leben.

Mitgefühl üben

Wie können wir uns in andere einfühlen und trotzdem weiter glücklich sein? Wie können wir Gleichgültigkeit gegenüber fremdem Leid vermeiden und gleichzeitig dankbar unser Leben leben? Es wiederholt sich zirkulär am Tag, in den unterschiedlichsten Kontexten, im Privatleben, in Unternehmen, in der Erziehung, unter Freunden, in der Politik, im täglichen Umgang zwischen Menschen – überall blitzen Gefühle und Befindlichkeiten auf. Es geht gar nicht ohne. Das betrifft größere, öffentliche Situationen, emotionale und wichtige Vorgänge, aber auch ganz kleine, private, scheinbar unwichtige

Momente, die in ihrer Gesamtheit viel wiegen und letztlich etwas auslösen, was das Leben schwerer oder leichter macht.

Schauen wir einmal auf diese kleinen Situationen, in denen wir üben können. Jeder scheinbar noch so unbedeutende Akt des Mitgefühls ist wertvoll, er zählt. Hier können wir starten: Wir können *Mikro-Empathie* leben. Sie werden sehen: Jedes Mal, wenn wir es in diesen kleinen Momenten schaffen, empathisch zu sein, zaubern wir uns selbst und anderen ein Lächeln auf die Lippen. Ich glaube fest daran, dass wir schon auf diese Weise die Welt verändern können.

Beispiel 1: Empathie in der Ausbildung

Mit 21 Jahren ging ich nach Hamburg, um Musical zu studieren. Es gab eine Schauspielstunde, die ich niemals vergessen werde, denn sie hat mich bis heute geprägt. Es ging um eine einfache Übung: »Erzählt den Verlauf eures Morgens, vom Aufwachen bis zu dieser Stunde hier«, so die Anweisung des Schauspiellehrers.

Ein Musicalschüler nach dem anderen betritt die Bühne und fängt an zu erzählen. Irgendwann bin ich an der Reihe. Nervös berichte ich von meinem Frühstück, meiner Busfahrt in die Innenstadt, meinem Fußweg zur Schule und meinem Ankommen. Als ich fertig bin, sagt der Lehrer, zur Klasse gewandt: »Seht ihr, so kann es gehen. Da ist ein Mensch mit einer gewissen Ausstrahlung, wir schauen ganz gerne hin. Und dann geht dieser Mensch auf die Bühne – und alles ist weg.«

In mir bricht in diesem Moment eine kleine Welt zusammen. Meine Ausstrahlung ist also weg, sobald ich eine Bühne betrete. Das wurde mein Glaubenssatz. Bis zu meinen beruflichen Anfängen als Rednerin plagte ich mich mit dieser Überzeugung herum. Heute weiß ich, dass an diesem Satz nichts stimmt. Dass an diesem Satz gar nichts stimmen *kann*, denn dieser Lehrer hatte bewertet, geurteilt, ohne auch nur einen Funken Gefühl dafür zu haben, was eine junge Frau dabei empfinden könnte, wenn sie so etwas über sich hört. Wusste er nicht, wie es sich anfühlt, vorgeführt und abgewertet zu werden?

Wie sollen junge Menschen wachsen, wenn man sie kleinmacht? Wie sollen Menschen sich öffnen, wenn ihnen dauernd der Mangel zugesprochen wird? Das ist mir bis heute ein großes Rätsel. Doch dieses Rätseln hat mich als Dozentin geprägt. Insofern könnte ich diesem

Lehrer im Grunde auch dankbar sein, denn er hat mir unbewusst einen Wert vermittelt, der meine Lehre bereichert. Ich habe damals gelernt: Empathie hat auch mit Macht und Status zu tun. Je mehr Macht Menschen haben, desto weniger machen sie sich oft die Mühe, sich in Schutzbedürftige einzufühlen. Gerade die Bühne erfordert, dass Menschen sich öffnen, Vertrauen fassen, sich zeigen. Da kann so ein destruktiver Kommentar alle Türen mit einem Mal zuschlagen.

Rückblickend kann ich sagen: An dieser Ausbildungsstätte waren zu jener Zeit viele Lehrer tätig, die genau diesen Stil beim Unterrichten verfolgten: erst kleinmachen, dann wieder aufbauen, nach ihrem eigenen Bild. Das kann natürlich funktionieren – bei Menschen mit einem starken Selbstwert, einer großen Portion Ehrgeiz und dem starken Willen, gegen diese Angriffe anzukämpfen und mit ihrer Hilfe noch besser zu werden. Die fühlen sich ggf. noch angespornt, wenn sie niedergemacht werden. Bei Menschen, die auch nur den geringsten Zweifel an sich selbst in sich tragen, ist diese Art des Umgangs Gift für die Seele.

Die empathische Variante:

Der Lehrer weiß, wie es sich anfühlt, auf einer Bühne zu stehen, und weiß, wie verletzlich man dort oben ist. Nach meinem kleinen Auftritt würdigt er zunächst das, was ist. Er lobt den Mut, auf der Bühne frei zu sprechen, er löst damit die Aufregung in mir auf. Dann kommt er locker über das, was morgens alles passiert ist, mit mir ins Gespräch. Ich stehe auf der Bühne und erzähle ihm einfach, was ich gemacht habe, wie in einem Zweiergespräch. Ich fühle mich immer wohler. Anschließend gibt er Feedback. Er fragt mich, wie die erste Variante im Vergleich zum Gespräch war. Was sich für mich besser angefühlt hat. Damit macht er ein Grundprinzip des lebendigen und persönlichen Sprechens auf der Bühne deutlich. Ich gehe von der Bühne und habe etwas gelernt.

Beispiel 2: Joggen und Hunde

Eine Joggerin läuft an der Alster entlang. Ein Hundebesitzer kommt ihr entgegen, der Hund trabt fröhlich vorneweg, Joggerin und Hund laufen auf exakt der gleichen Linie und steuern direkt aufeinander

zu. Die Frau stolpert um den Hund herum und flucht laut, motzt dem Hundebesitzer hinterher, was er für ein Blödmann sei, dass er seinen Hund nicht im Griff habe und so weiter.

Diejenigen von Ihnen, die regelmäßig joggen, kennen solche Momente mit Hunden. Natürlich hätte der Besitzer den Hund rechtzeitig rufen oder an die Leine nehmen können. Doch die Joggerin hätte genauso gut ausweichen können, der Weg war breit genug für alle. Der Hund hat gar nichts kapiert, von ihm können wir hier also kein bestimmtes Verhalten erwarten. Die Sicht der Joggerin: »Hier laufe ich.« Die Sicht des Hundebesitzers: »Es ist genug Platz für alle da.«

Ich habe selbst eine Hündin und die Erfahrung gemacht, dass sie spontan *vor* das Rad oder den Jogger läuft, wenn ich sie rufe. Deswegen mache ich oft nichts, wenn ich sehe, dass der Weg

frei ist, denn das ist tatsächlich in der Regel effektiver.

Wenn es ein Gegenteil von Empathie gibt, dann ist es das Rechthaben. Wer befand sich nun in der empathiefreien Zone? Der Hundebesitzer oder die Joggerin? Beide? Fakt ist, beide haben sich anschließend geärgert.

Wofür war das gut? Beide wollten am Ende recht haben und hatten schlechtere Laune als vorher. Wenn es ein Gegenteil von Empathie gibt, dann ist es sicherlich das Rechthaben.

Die empathischen Varianten:

Die Joggerin versteht, dass der Hundebesitzer ihr nicht schaden wollte, und kann nachfühlen, dass Hunde manchmal ihren eigenen Kopf haben. Sie macht einen eleganten Schlenker um den Hund herum, lächelt den Hundebesitzer an und dieser entschuldigt sich charmant. Oder: Der Hundebesitzer pfeift den Hund zurück, weil er weiß, dass es sich nicht gut anfühlt, aus dem Lauftakt zu geraten, und wünscht der Joggerin einen schönen Tag – sie trabt fröhlich weiter. Keiner von beiden muss sich ärgern.

Beispiel 3: Die Führungskraft im Tunnel

Die Führungskraft hat ein schwieriges Telefonat mit einem Kollegen – die Abläufe eines Projektes klappen nicht wie geplant. Innerlich noch vollkommen mit diesem Thema beschäftigt, legt er auf. Schon

steht die Assistentin vor ihm und möchte etwas völlig anderes klären. Er, noch ganz in seinem Problemtunnel, mault sie an und vertröstet sie barsch auf später. Sie ist beleidigt und trollt sich. Seine

Haltung: »Sie hätte das doch sehen können, dass es jetzt nicht geht.« Ihre Haltung: »Er ist mein Chef, ich wollte ihm was Gutes tun, und nun werde ich für etwas angeblafft, wofür ich nichts kann.« Beide sehen sich im Recht mit ihren Gefühlen. Was ist denn nun richtig? Darf die Führungskraft blaffen, weil die Assistentin angeblich nicht einfühlsam genug war, oder schmolzt sie zu Recht, weil sie eine gute Absicht hatte und sich ungerecht behandelt fühlt? Am Ende des Tages haben sicher beide recht mit ihren Gefühlen, doch die Frage ist immer: Wie gehe ich mit der Situation um? Wie weit kann ich mich von meinem Standpunkt wegbewegen, damit ein Konsens entstehen kann?

Je mehr das Ego regiert, desto weniger kann ich mein Herz öffnen und empathisch reagieren.

Die empathischen Varianten:

Die Führungskraft weiß, dass die Assistentin viele Themen auf dem Tisch hat und sich etwas gehetzt fühlt. Sie antwortet (möglichst in sanftem Ton), dass sie sich im Moment noch nicht auf das neue Thema konzentrieren kann, dass sie etwas Ruhe braucht, und bittet dann um eine zehnminütige Pause. Die Assistentin kommt später wieder, beide haben ein Ohr füreinander. Oder: Die Assistentin liest aus der Physiognomie des Chefs, dass er sich gerade in einem problematischen Zustand befindet. Sie sieht, dass er den Blick gesenkt hält, dass die Stirn kraus, die Miene düster ist. Sie kennt ihn und weiß, dass er in so einer Verfassung nichts aufnehmen kann, und beschließt, in zehn Minuten noch mal wiederzukommen und in der Zwischenzeit eine andere Aufgabe zu erledigen. Vor allem: Sie beschließt, sich nicht zu ärgern.

Die empathischen Varianten sind auf den ersten Blick gar nicht so schwer, oder? Man könnte sie auch freundlich und umsichtig nennen. Allerdings erfordert empathisches Handeln eine innere Bereitschaft, vom eigenen Plan abzuweichen, Rücksicht auf die Bedürfnisse anderer zu nehmen, sich und seine eigenen Bedürfnisse einen kleinen Moment zurückzustellen und letztlich weich und gütig zu werden.

Und es erfordert einen gewissen Forscherdrang, eine Neugierde auf das, was im anderen gerade vor sich gehen mag. Es kostet oft nur ein Lächeln, und schon ist die Situation gerettet. Für den, der sich für die empathische Variante entscheidet, fühlt es sich warm und freundlich an. Für den, der »gelesen« wurde, fühlt es sich vertrauensvoll und geborgen an.

Genau dieser Moment, die Änderung der Richtung, diese Neuausrichtung von Gedanken und Stimmung, fällt vielen heute schwer. Wir wollen zu oft, dass es genau so läuft, wie wir uns das vorstellen.

Barack Obama sagte in seiner berühmten Rede an der Northwestern University in Illinois im Jahr 2006:

»Aber ich denke, wir sollten mehr über unser Defizit an Empathie sprechen – die Fähigkeit, uns in die Schuhe eines anderen zu stellen; die Welt durch die Augen derer sehen, die anders sind als wir – das Kind, das Hunger hat, der arbeitslose Stahlwerker, die eingewanderte Frau, die unser Schlafzimmer sauber macht. Wenn du weiter durchs Leben gehst, wird es immer schwerer, diese Qualität der Empathie zu kultivieren, nicht leichter. Es gibt keine Verpflichtung zum Dienst an der Gemeinschaft, keiner zwingt dich dazu, dich zu kümmern. Es wird dir überlassen bleiben, in einer Nachbarschaft mit Menschen zu leben, die genau so sind wie du, und du kannst deine Kids in die gleichen Schulen schicken und deine Fürsorge auf das beschränken, was in deinem kleinen Kreis vor sich geht. Schlimmer noch – wir leben in einer Gesellschaft, die uns nicht zu Empathie ermutigt. In einer Gesellschaft, die uns zu oft sagt, dass es unser Hauptziel im Leben sei, reich, dünn, jung, berühmt, sicher und gut unterhalten zu sein. In einer Kultur, die zu oft diese selbstsüchtigen Impulse stärkt.«
(Übersetzung: M. H.; Original s. Literaturverzeichnis)

Selbstsüchtig. Das sind wir heutzutage. Immer mehr, immer öfter. Die Liste der Situationen, in denen ich mir für unsere Welt mehr Einfühlung, weniger Selbstbezogenheit wünsche, ist lang. Wir erleben es täglich, dass Egos aufeinanderprallen. Wenn wir uns jedoch nur auf den Mangel an Empathie in unserer Gesellschaft fokussieren, könnten wir schnell den Mut verlieren – schauen wir stattdessen doch lieber auf die ungeahnten Möglichkeiten, die sich hinter diesem kleinen Zauberwort verstecken.

»Empathie ist ein rares Gut. Es herrscht ein eklatanter Mangel daran. Wir sind wie Verdurstende in der Wüste. Die meisten brauchen sie dringend. Und: Die meisten kennen sie praktisch gar nicht. Nur das Wort kennen sie und finden es toll. Aber: Du musst Empathie mal erfahren! Sie wirkt wie eine Erleuchtung, eine Entdeckung.«

Jürgen Engel

Ist Empathie erlernbar?

Eine berechtigte Frage lautet immer wieder: Kann man Empathie eigentlich wirklich lernen? Ich weiß aus eigener Erfahrung mit meinem ersten Freund: Ja, das kann man. Und in welchem Maß man das kann, hat mich sehr berührt.

Nun, Jürgen Engel war mein erster Freund. Ich war 16 Jahre alt, er ein Jahr älter. Wir verliebten uns ineinander, kamen zusammen. Irgendwann häuften sich unsere Konflikte, oder sagen wir besser: Rangeleien. Nach etwa zwei Monaten trennte ich mich von ihm, weil der Kontakt zwischen uns etwas anstrengend geworden war: Jürgen ließ keine Gelegenheit aus, mich aufzuziehen, mich zu ärgern, sich über Dinge aufzuregen, die ich tat oder sagte. Das gefiel mir nicht. Nach der Trennung wurde in der gemeinsamen Clique auch noch ordentlich über mich hergezogen: Wertschätzung war damals Fehlanzeige.

Viele Jahre später sah ich auf der beruflichen Onlineplattform XING, dass Jürgen dort mit seinem Profil beigetreten war. Er lud mich zu einem Seminar »Kommunikation für Frauen« ein. Wenig später las ich eine weitere Einladung: »Gewaltfreie Kommunikation«. Ich war verblüfft: Mein damals etwas unfreundlicher, knurriger Exfreund gab nun Kommunikationskurse, noch dazu über wertschätzende Kommunikation? Und außer den Kursen in »Gewaltfreier Kommunikation« (GFK) gab er auch Trainings und Coachings für Einzelpersonen, Gruppen und Paare? Diese Information beschäftigte mich einige Tage lang, und als mich die Gedanken daran nicht losließen, beschloss ich, ihm zu schreiben. Ich fragte ihn, was in der Zwischenzeit mit ihm passiert sei.

Daraufhin schickte er mir eine sehr herzliche Mail zurück und

schrieb, dass er sich schon lange bei mir entschuldigen wollte und dass er es sehr bedauerte, damals so mit mir umgegangen zu sein. Ich staunte nicht schlecht. Ein so altes Thema konnte in Ruhe besprochen und aufgelöst werden! Ich empfand auf der Stelle trotz unserer Querelen von früher eine neue, herzliche Offenheit zwischen uns.

Wir hielten Kontakt. Im April 2017 besuchte ich mein erstes Seminar bei ihm, einen Workshop zum Einstieg in die GFK. Wir verbrachten einen tollen Tag, mit einigem Augenzwinkern über das, was damals geschehen war. Ich sah, wie tief die Veränderung war, die er über die Jahre erlebt hatte: Ich stand einem anderen Menschen gegenüber, der ehrlich, herzlich und wertschätzend reagierte. Einem Menschen, der die Prinzipien der GFK auf eine sehr selbstverständliche und souveräne Art und Weise vermittelte: Die dazu erforderliche innere, empathische Haltung ist ihm in Leib und Seele übergegangen. Wir sprachen über diese Verwandlung. Ich fragte ihn:

»Kann man Empathie also lernen?«

»Sagen wir mal so: Ich habe noch keinen hoffnungslosen Fall erlebt. Ich war früher anders – es gab wenig Empathie, das weißt du ja. Genauer gesagt: Bis noch vor zwölf Jahren gab es bei mir sehr wenig Empathie. Dann traf ich auf Marshall B. Rosenberg.

Also: Ja, man kann es lernen. Es ist in jedem Menschen angelegt. Kleine Kinder sind empathisch; Kinder fühlen mit, sie sind da völlig unverbraucht. Empathie ist vollkommen normal für sie, wie ein Reflex. Empathie muss also erst mal nicht neu erlernt werden. Sie wird aber immer mehr zugedeckt im Laufe unseres Erwachsenwerdens, durch die Erziehung. Es werden viele Schichten auf unser unschuldiges Sein gelegt. Dann kommen Krusten und Schutzpanzer obendrüber. Ich selbst bekomme weniger und weniger Zugang zu meiner Empathie. Weil ich Erlebnisse hatte, in denen mir Leid angetan wurde. Situationen, in denen ich mich offen und verletzlich zeigte und dann eins draufbekommen habe. Da fange ich natürlich an, mich zu schützen, denn das sind kleine Traumata. Das muss noch nicht einmal etwas so Schwerwiegendes wie ein Missbrauch oder Ähnliches sein, es reicht oft schon, wenn ich dafür angeschrien werde, dass ich mich offen gezeigt habe. Das reicht schon, um

zu merken: ›Oh, das ist gefährlich, das werde ich nicht mehr machen.‹ Dann werde ich hart in mir.«

»Wie können wir diese Schichten ablegen?«

»Es braucht viel Mitgefühl, um die erfahrenen Verletzungen zu heilen. Das dauert lange. Und es braucht eine neue Erfahrung, ich muss sozusagen die Festplatte überschreiben. Ich mache mich dabei auf einen langen Weg, einen manchmal schmerzhaften Weg.

Dafür muss ich viel Selbstempathie aufbringen, aber ich brauche auch Empathie von außen. Ich selbst brauche viel Empathie von anderen Menschen, das kann ich oft nicht alleine. Es allein zu können, ist ein hoher Anspruch, den möchte ich nicht haben. Wir brauchen einander. Vertrauen spielt eine immens große Rolle. Es ist ein ständiges ›Sichöffnen‹, von meinen Ängsten und Schmerzen zu erzählen und dabei *immer wieder die Erfahrung zu machen, dass es okay ist, dass ich so fühle. Dass die Verletzlichkeit da sein darf.*«

Kann man Empathie lernen? Ja, das Beispiel meines Freundes zeigt es. Empathie ist erlernbar. Die Hirnforscherin Tania Singer und ihr Team haben eine Langzeitstudie ins Leben gerufen, mit der sie die Wirkung von Empathie- und Mitgefühlstrainings untersuchen. Hier wird ebenfalls deutlich, dass wir diese Fähigkeiten aktiv trainieren können, wobei in der Studie Unterschiede zwischen »Empathie« und »Mitgefühl« gemacht werden. Mehr dazu lesen Sie bitte im Teil »Empathie in der Forschung«.

Mein Anliegen mit diesem Buch ist es, Anstöße zur Empathie zu geben, Empathie buchstäblich zu üben. Den Schutzpanzer langsam zu lösen. Die Idee mit Ihnen zusammen weiterzuentwickeln, offener dafür zu werden, wie es anderen gerade gehen mag. Herauszufinden, welche Gefühle wir in vielen Situationen beieinander auslösen, ohne es zu wissen. Ich möchte anregen, dass wir uns wieder mehr Mühe geben und uns fragen: Wo ist der andere gerade? Wie geht es ihm? Dass wir überhaupt in Betracht ziehen, dass andere auch ganz anders fühlen und leben können als wir. Das ist manches Mal gar nicht so einfach.

Zetteln wir gemeinsam eine Empathie-Revolution an!

- Es gibt derzeit offensichtlich einen Mangel an Empathie.
- Empathie ist eine Fähigkeit, die wir aktiv ausbauen können.
- Es gibt immer die »empathische Variante«.
- Als Kinder waren wir alle empathisch.
- Empathie ist unter gelernten Schutzschichten verborgen.
- Empathie erfordert die innere Bereitschaft, weich zu werden und sich selbst zurückzustellen.
- Empathie ist lernbar.