

1. Einleitung

Ich bin Naturwissenschaftlerin und als solche habe ich es nicht leicht über etwas zu schreiben, das ich weder messen noch logisch verstehen kann. Auch wenn ich es nicht messen kann, ich kann Empathie *erfahren*, sowohl während ich empathisch zuhöre als auch während mir empathisch zugehört wird. Ich bin sogar ziemlich gut darin, empathischen Raum zu halten. Und trotzdem kann ich nicht genau sagen, wie es geht.

Empathy lies in our ability to be present without opinion. (MBR)

Der Grund dafür ist, dass „meine“ Empathie größer ist als ich. Empathie *geschieht*. Ich kann mich dafür zur Verfügung stellen und ich kann das auch lernen und meine Fähigkeit trainieren. Aber es gibt eben noch etwas mehr als das, was ich tue. Etwas, das ich nur einladen kann. Wenn es dir nicht zu seltsam

vorkommt, dann kannst du dir vorstellen, dass Empathie im „Zwischen-Uns“ existiert und wir ihr nur einen Kanal zu bieten brauchen, damit sie sich realisieren kann. Die Empathie ist da, es ist nur die Frage, ob wir sie blockieren oder zulassen.

Tatsächlich ist es so, dass Empathie verschwindet, wenn ich sie zu sehr zu erschaffen versuche. Wenn ich mich anstrengte. Meine Trainerin, Monika Flörchinger, hat mal gesagt: „Ich glaube ja nicht an richtig und falsch, aber wenn ihr euch beim Empathie geben anstrengt, dann macht ihr was falsch.“

2. Die Grundlage

Beim Empathie geben oder empathisch zuhören schaffen wir einen Raum, in dem alles willkommen ist. Alles, was auftaucht, wird mit liebevoller Akzeptanz betrachtet. Dieser Raum der Akzeptanz ermöglicht es den versteckten Anteilen und verborgenen Gedanken, an die Oberfläche zu kommen, damit sie gehört werden können.

Der wichtigste Grundsatz dafür ist, *wirklich* liebevoll, offen und akzeptierend zu sein. Nicht nur so zu tun oder es vorzuspielen. Wie kommst du dahin? Ganz viel Selbstempathie oder eigene Empathieprozesse durch andere unterstützt.

We need to receive empathy to give empathy. (MBR)

Nach Carl Rogers sind zwei Dinge hilfreich: paraphrasieren und verbalisieren. Paraphrasieren ist mit deinen Worten den Kern des Gehörten zusammenzufassen. Verbalisieren ist das Erspüren und Benennen von Gefühlen und Bedürfnissen hinter dem, was dein Gegenüber gesagt hat.

3. Was tun? Was nicht tun?

a	Innerlich öffnen, weiten, durchlässig sein	Nichts wollen, können, müssen
b	Lieben was ist, alles willkommen heißen	Nicht urteilen oder kritisch hinterfragen
c	Aufmerksamkeit ganz beim Gegenüber	Nichts eigenes einbringen
d	Entspannen, Prozess/Schmerz genießen	Keine Angst vor tiefen Gefühlen
e	Fokus auf Gefühle und Bedürfnisse	Nicht den Bewertungen zustimmen
f	Mitsurfen	Nicht den Prozess lenken

a) Sich innerlich öffnen

Wenn Empathie etwas ist, das geschieht, dann geht es vor allem darum, es nicht zu verhindern. Jede Anspannung in uns blockiert das Fließen von Energie. Das klingt spiritueller als es ist. Jeder Zweifel oder jedes Sollte hält unseren eigenen Fokus bei uns. Sobald wir das loslassen können, können wir ganz beim Gegenüber sein und dessen Prozess begleitend unterstützen.

Und gleichzeitig ist es eben doch spiritueller als es klingt. Wenn ich Empathie gebe, bin ich an eine universelle Weisheit und Kraftquelle angedockt. Als ich damit angefangen habe, gab es eine Zeit, in der ich das nur im Schneidersitz konnte, aber das war damals nur eine Hilfestellung, um in diese meditative Stimmung zu kommen, ganz ins Hier und Jetzt. Wichtig ist nicht die Körperhaltung, sondern die Ruhe und der Frieden, die innere Haltung des Vertrauens und der Akzeptanz, in der die Empathie durch uns hindurch fließen kann.

Wir *machen* die Empathie nicht, wir laden sie ein.

„Nichts wollen, nichts können, nichts müssen“ ist daher wirklich ernst gemeint. Wenn ich jemandem Empathie geben *will*, geht es mehr um mich als um meinen Gegenüber. Ebenso, wenn ich mein Können demonstrieren möchte. Und wenn ich glaube, ich „muss“ jetzt empathisch sein, habe ich sowieso verloren. Empathie geht nur als Geschenk.

b) Lieben was ist

Das sieht ungefähr so aus: Während dein Gegenüber mit Kindheitsschmerz in Kontakt kommt und von Tränen und Angst geschüttelt wird, denkst du dir: „Juhu! Wie schön, dass sich das zeigen darf.“ Du sagst das natürlich nicht genau so, aber das ist die Haltung, die dir ermöglicht, präsent zu bleiben und das Erleben des anderen nicht verändern oder wegmachen zu wollen, sondern ihm den Raum zu geben, den es in diesem Moment gerade haben will.

Ein anderer Teil von dir ist möglicherweise auch in Schmerz und Mitgefühl, trauert mit und hat auch Angst. Das ist gut. Der Teil ermöglicht es dir, dass deine Empathie eine Resonanz-Empathie ist und keine kalte Empathie.

Empathy gives you the ability to enjoy another person's pain. (MBR)

Auch hier gilt, nichts tun zu müssen – du brauchst nicht beide Teile präsent zu haben und eine bewusste Entscheidung zu treffen, aus welchem heraus du sprichst. Achte einfach auf diese beiden Reaktionen.

c) Aufmerksamkeit beim Gegenüber

Es geht darum, das Erleben der Person, die spricht, zu würdigen. Möglicherweise warst du bei der Situation anwesend, von der sie spricht, und hast sie anders erlebt. Das ist beim Empathie geben irrelevant. Es kann andere Momente geben, wo es hilfreich ist, die Wahrnehmungen miteinander abzugleichen. Wenn du Empathie gibst, ist die Haltung: „Ah, so war das für dich.“ Und zwar egal, ob du es nachvollziehen kannst oder nicht.

With empathy, I'm fully with them, and not full of them - that's sympathy. (MBR)

Der Grund ist, dass wir ja alle ständig mehrere Anteile in uns haben. Und manche Dinge, die noch nicht gehört werden, suchen sich vielleicht Übertreibung oder extreme Einseitigkeit aus, um ihren Punkt klar zu machen. Diesen Punkt wollen wir hören, egal wie er verpackt ist.

Daher haben „richtig und falsch“, „war das wirklich so?“, „bist du dir da sicher?“, „bei mir war das auch so“, „ich hab das anders erlebt“, etc. in dieser Phase nichts zu suchen. Ich sage nicht, dass solche Fragen und Aussagen nie ihren Platz haben, aber sei sehr vorsichtig und bewusst damit. Das Erleben ist erstmal eine Geschichte, die wir hören wollen, weil sie uns etwas erzählt. Geschichten brauchen nicht „der Wahrheit“ zu entsprechen, um eine wichtige Aussage zu haben.

Manchmal haben Rückfragen ihren Sinn. Ich frage zum Beispiel oft in Empathie-Prozessen „Warum?“. Nicht um etwas in Frage zu stellen, sondern um den tieferen Grund zu erfahren. „Das geht so nicht!“ – „Warum nicht?“ – „Weil es gegen alles geht, was wir abgemacht haben.“ – „Ah, geht's dir um Verlässlichkeit? Oder Vertrauen?“ usw. Der Fokus der Frage ist die Einladung tiefer hineinzuspüren.

Manchmal ist es sogar hilfreich ein ähnliches eigenes Erleben zu benennen. Ich mache das manchmal am Anfang, wenn ich glaube, dass es für Vertrauen nötig ist, dass ich weiß, worum es geht, oder dass ich halten kann, was kommt. Manchmal mache ich es auch am Ende, wenn es in die Lösungssuche geht, also um die Frage: Wie geht es jetzt weiter? Ich mache das ganz bestimmt nicht, während mein Gegenüber im Prozess und im Schmerz ist.

d) Entspannen

Wirklich. Entspann dich. Das, was geschehen soll, wird geschehen. Das, was noch nicht passieren kann, kann auch nicht erzwungen werden. Öffne den Raum und dann vertraue auf den Prozess.

„Öffne den Raum“ heißt, sei bereit heftige Gefühle und auch die Widerstände einzuladen. Alles was sich zeigt, Tränen, Wut, Starre – alles hat seine Bedeutung und kann liebevoll angehört werden.

Je mehr du in der Lage bist, wirklich aus tiefstem Herzen die heftigsten Gefühle einzuladen, umso leichter zeigen sie sich auch wirklich – wenn es dran ist.

e) Gefühle und Bedürfnisse

Oben habe ich geschrieben, dass es darum geht, das Erleben des Gegenübers zu würdigen. Eines der wichtigsten Hilfsmittel ist, Gefühle und Bedürfnisse zu erspüren und anzubieten. Keine Sorge, wenn sie nicht „richtig“ liegen. Allein der Fokus darauf, in Richtung von Gefühlen und Bedürfnissen zu spüren, lädt die andere Person ein, das auch zu tun. Dann werden die Gefühle und Bedürfnisse sich schon melden.

Dieser Punkt ist wichtig, weil die Personen, denen wir zuhören, sich sonst in Urteilen verfangen können. Urteile erlauben kein Fließen wie es Gefühle und Bedürfnisse tun. Die Person kann stundenlang über ihre Urteile sprechen, ohne dass etwas passiert – erst der Fokus auf Gefühle und Bedürfnisse führt zu einer Veränderung.

Achte auf eine Entspannung, wenn ein Bedürfniswort gefallen ist bzw. wirklich gehört wurde. Wenn es keine Entspannung gibt, dann ist es vermutlich noch nicht das Bedürfnis, um das es wirklich geht.

f) Mitsurfen statt lenken

Das ist ein bisschen ein Spannungsfeld. Natürlich könnt ihr Angebote machen und das ist auch hilfreich. Sowas wie „Ich häng noch an diesem Satz. Gibt es da noch mehr dazu zu sagen?“ Oder in Bezug auf die Zeit: „Ich sehe, dass wir noch zehn Minuten haben, was braucht es, damit wir das halbwegs rund abschließen?“ So lenken wir natürlich schon.

With empathy we don't direct, we follow. Don't just do something, be there.
(MBR)

Der Grund ist, dass wir ja alle ständig mehrere Anteile in uns Was wir nicht tun, ist auf etwas beharren. Du bist dir ganz sicher, dass bei diesem einen Punkt noch ein tiefer Schmerz liegt und führst die Person dahin, sie will aber nicht und umschiff den Punkt. Lass sie. Selbst wenn du richtig liegst, ist es nicht unterstützend, dahin zu drängen. Nachdem du es einmal

vorgeschlagen hast, lass es los. Der Prozess findet dann entweder dahin oder auch nicht.

Wenn dein Gegenüber eine gleiche oder sehr ähnliche Formulierung verwendet, ist das eine Signal dafür, dass an dieser Stelle etwas noch nicht ausreichend gehört wurde. Lass dich davon lenken.

4. Was, wenn das nicht klappt?

Klar, „du *musst* offen sein“ ist natürlich nicht machbar. Es wird Situationen geben, in denen du deine Urteile über das, was geschieht, in deinem Kopf hören wirst. Es wird Momente geben, wo du eben doch angestrengt bist.

Letztens habe ich das Marshall-Zitat auf die Frage gehört, wie er das macht, so lange Empathie zu geben: „Ich kann das auch nur für 3 Sekunden am Stück. Wann immer ich merke, dass ich bei mir bin, sage ich freundlich zu mir: Geh zurück.“ Mit dem Fokus zurück zu der anderen Person.

Selbstempathie

Wenn das nicht so einfach geht, braucht es Selbstempathie. Wenn du sehr geübt in Selbstempathie bist, dann kann das in Sekundenschnelle gehen. Lächel dir innerlich zu und kehre zurück. Wenn es nicht so schnell geht, dann mach eine Pause. Du kannst in einem Selbstempathieprozess sagen, dass du mal eine kurze Pause brauchst. Werde dir klar darüber, was los ist. Sichere dieser Stimme zu, dass du sie später ausführlicher hörst. (Tu das auch.) Dann kehre zurück.

Dominic Barter hat das den Kommentator (bei einem Sport-Event) genannt. Der kommentiert die ganze Zeit im Hintergrund das geschehen. Du kannst den einfach reden lassen, ohne darauf zu achten. Aber wenn er dich ablenkt, dann braucht er bewusste Aufmerksamkeit, wenn auch nur für einen Moment.

Transparenz

Manchmal kann es sogar Sinn machen, das Transparent zu machen. Es ist nicht schlecht oder falsch. Es ist eine zusätzliche Information, die mit dem Prozess zu tun haben kann. Wenn du weißt, dass es ein ungeklärtes Thema von dir ist, hat es wahrscheinlich mehr zu tun. Aber manchmal spricht ein ungehörter Anteil der anderen Person durch uns.

Dann kannst du durchaus so etwas sagen, wie: „Ich merke dass in mir so eine Wut aufsteigt, von der ich gar nicht so genau sagen kann, woher sie kommt. Macht das Resonanz bei dir?“

Transparenz kann auch helfen, dass du etwas loslassen kannst. Ich mach das manchmal am Anfang eines Prozesses, wenn ich merke, dass das ein Thema ist, das auch irgendwie mit mir zu tun hat: „Oh, ich merke, dass mich das an ein eigenes Thema erinnert. Ich wollte das nur transparent machen. Jetzt bin ich wieder bei dir.“

5. Formulierungen

Obwohl 80% der Empathie nonverbal abläuft, also durch Präsenz und Aufmerksamkeit vermittelt wird, möchte ich euch ein paar Formulierungsvorschläge mitgeben. Letztendlich brauchst du die für dich stimmigen Formulierungen. Dafür ist hier auch Platz.

Klingt für mich so als ob ...	
Heißt das, für dich ist das so ...?	
Bei mir kommt an ...	
Klingt so, als hättest du damit schon Erfahrungen gemacht ...?	
Was bedeutet das für dich?	
Wie fühlt sich das an?	
Kannst du das irgendwo im Körper spüren?	
Ich möchte dich einladen, das ganz da sein zu lassen.	
Vielleicht magst du die Wut mal sprechen lassen. Was würde sie sagen?	
Folge der Angst, was sagt sie dir? Was würde passieren?	
Ich hör zwei Sachen: Ein Teil in dir will ... und ein anderer will ... Macht das Sinn für dich?	
Klingt wie was ganz Altes, hast du eine Idee, in welchem Alter der Anteil ist, der das so sieht?	
Was wäre denn das Schönste und Beste, was hätte passieren können? Oder was jetzt passieren könnte?	
Eine Fee kommt vorbei und erfüllt dir einen Wunsch. Darf unrealistisch sein. Was wäre das?	
Kannst du dich mit dem Wunsch nach ... verbinden?	
Was könnte sich dann entspannen?	
Was wäre möglich, wenn sich das erfüllen würde?	