

Empathie – Über die Wichtigkeit des gegenseitigen Verstehens

*Kürzlich las ich in den sozialen Medien einen Newsletter von Management 3.0, einem Trainingsanbieter für agile Leadership und Management. Dabei blieb ich an folgendem Satz hängen: „So far, 2020 has tested the world in more ways than many people are probably used to. It’s tested our patience, our tolerance, our self control and our ability to **understand and empathize with one another.**“ Seitdem begleitet mich dieses Zitat in Gedanken, in Workshops und ich kann die Aussage darin nur bestätigen. 2020 testet und fordert uns und vor allem auch unsere Fähigkeit zur Empathie.*

Was ist eigentlich Empathie?

Empathie ist die Fähigkeit und Bereitschaft, sich in das Gegenüber, Familienmitglieder, Freunde, Kolleg*innen und Mitarbeiter*innen hineinzuversetzen und verstehen zu wollen. Dabei geht es laut dem Psychoanalytiker Heinz Kohut um „das empathische Verstehen der Erfahrungen anderer menschlicher Wesen“ als einer fundamentalen Begabung, vergleichbar mit dem Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken. Er spricht dabei auch von dem Potenzial der Einfühlung des Selbst mit der Psyche des Anderen.

Ist unser Empathievermögen unerschöpflich?

Dieses Potenzial zu heben und zu entwickeln, steht jedem von uns zur Verfügung. Allerdings ist mein Eindruck, dass es uns in Krisenzeiten schwerer fällt, an dieser Kompetenz anzudocken. Je mehr wir in **Stresssituationen** gefordert sind, uns selbst zu organisieren, umso weniger Ressourcen scheinen wir für unser Umwelt zu haben. So erleben das auch Mitarbeiter*innen und Führungskräfte, wie sie mir immer wieder in Workshops und Gesprächen schildern. Wo wir gefühlt versuchen gegen (Corona-)Windmühlen unterschiedlichster Art zu kämpfen, scheint uns die Kraft für das soziale Umfeld auszugehen.

Dieses Jahr bringt wesentlich mehr Konfliktpotenzial mit sich, als wir es gewohnt sind. Konflikte haben aber die ungute Nebenwirkung, dass mit auftretenden Spannungen und Auseinandersetzungen auch die Empathie abnimmt. Daher spricht man hier auch von dem sich entwickelnden „Panzer der Unempfindlichkeit“ bei den Kontrahenten. **Ohne Empathie** aber, das heißt ohne die Bereitschaft, den anderen wieder als Ganzes, mit Stärken und Schwächen zu sehen, **lässt sich kein Konflikt lösen.**

Wir brauchen Empathie

Wir brauchen Empathie. Nicht nur zur Lösung von Konflikten, sondern vor allem auch, um in diesen Zeiten mit anderen Menschen in einer guten Verbindung zu sein und zu bleiben. „Other people matter“. Dieses Zitat aus der positiven Psychologie findet auch hier Anwendung. Positive Beziehungen zu anderen Menschen sind eine Wurzel unserer **Lebenszufriedenheit**. Beziehungen entstehen aber erst durch die Fähigkeit, sich in den anderen hineinzuversetzen zu können. Wir müssen dabei nicht mitleiden, sondern uns in bestimmte Situationen mitfühlen.

Menschen sind soziale Wesen. Wir brauchen einander. Niemand wird mit einem rein hedonistischen egoistischen Glücksanspruch wirklich glücklich. Erst in der Gemeinschaft mit anderen werden wir gesehen, wahrgenommen und gespiegelt. So bemerke ich auch für mich, wie wichtig mir gerade jetzt soziale Kontakte, Austausch und Zusammensein sind. Glück entsteht für mich unter anderem genau in diesen Momenten von positiven Begegnungen. Positive Relations sind übrigens einer von fünf Faktoren für Wellbeing in der positiven Psychologie.

Empathie in Corona Age

Ich bin überzeugt, dass gerade jetzt Empathie so wichtig ist, wie selten. Erst durch Empathie verstehe ich mein nörgelndes Kind, meinen gestressten Partner, meine ängstliche Kollegin und meinen rigiden Chef. Ich möchte

gerade jetzt eine Lanze für mehr Empathie füreinander brechen. Nachfolgend finden Sie drei kleine Übungen zum Ausprobieren.

Drei kleine Übung in Empathie

1. **Empathie mit einem nahen Menschen**

Vielleicht haben Sie ja Lust, ein bisschen mit Ihrem Empathie-Potenzial zu experimentieren. Wie das gehen kann? Die Antwort ist ganz einfach: „So tun als ob“.

Tun Sie doch einfach mal so, als ob Sie z.B. Ihre Freundin oder Ihr Partner wären. Fühlen Sie sich für 1 bis 2 Minuten in die Situation des anderen hinein, in seine Fähigkeiten und Herausforderungen. Was wird Ihnen dann bewusst, was wird plötzlich verständlicher, was relativiert sich? Und was bedeuten diese Erkenntnisse für Sie? Was ändert sich dadurch?

2. **Empathie mit sich selbst**

Sie können Ihre Empathie aber auch mit sich selbst üben. Halten Sie inne und spüren Sie in sich hinein? Wie geht es Ihnen gerade? Was bräuchten Sie jetzt? Was würden Sie am liebsten tun? Was würde jetzt ein gutes Gefühl machen? Spüren Sie ihren Gedanken und Gefühlen nach, denn wie schnell ignorieren wir auch unsere eigenen Bedürfnisse.

3. **Empathie mit einem Konfliktpartner**

Die dritte Übung ist dann schon die Königsdisziplin. Wählen Sie sich einen aktuellen „Konfliktpartner“. Zum Beispiel jemand, mit dem Sie immer wieder mal Spannungen haben. Und jetzt tun Sie so, als wären Sie diese Person. Versuchen Sie sich hineinzuspüren in die Bedürfnisse des anderen, in dessen Leben, seine Herausforderungen, seine Enttäuschungen. Wahrscheinlich wird das am Anfang eine größere Herausforderung sein, sich jemandem emotional in einer einfühlsamen Weise zu nähern, den man eigentlich gerade lieber auf den Mond schießen würde.

Ich persönlich mache immer wieder die Erfahrung wieviel leichter mir dann das Gespräch mit dem Anderen fällt, wenn ich in der Lage bin, seinem Leben, seiner Psyche und seiner Person Rechnung zu tragen. Ich kann nicht behaupten, dass das immer einfach ist. Aber es lohnt sich auf jeden Fall.