

Empathie-Impulse

Wie du jemand anderem empathisch zuhören kannst



Im Folgenden findest du einige Impulse, die dir helfen können, jemandem empathisch – also offen, wertfrei und präsent – zuhören zu können. Such dir davon aus, was für dich hilfreich klingt!

- Nimm dir vorher ein **paar Minuten Zeit für dich selber!**

Wenn du willst, kannst du folgende Übung machen:
Konzentriere dich 5 Atemzüge lang auf deinen Atem.
Atme ruhig und tief.

Denk an die Person, der du gleich zuhören möchtest.
Lies folgenden Text langsam durch, lass jeden Satz kurz in dir nachwirken:

*Genau wie ich sehnt sich dieser Mensch nach Gemeinschaft.
Genau wie ich sehnt sich dieser Mensch nach Wertschätzung.
Genau wie ich sehnt sich dieser Mensch nach Geborgenheit.
Genau wie ich sehnt sich dieser Mensch nach Liebe und Wärme.*

- Die **innere Haltung** bei Empathie: Offenheit, Wertschätzung und Präsenz
- Die **„äußere“ Haltung**: Offene und aufrechte Körperhaltung, Blickkontakt, zugewandt
- Geh auf **„Schatzsuche“** bei deinem Gegenüber: Blicke hinter eventuelle Fassaden. Schieb alle Urteile (über dich selbst und ihn/sie) beiseite und **sieh das Menschliche** in ihm/ihr.
- Frage dich **Was ist in diesem Menschen gerade lebendig?** Welche Gefühle erlebt er vielleicht gerade? Was braucht er, wonach sehnt er sich?
„It's the LIFE coming through this person that has my full attention.“ (Marshall B. Rosenberg)
- Gib der anderen Person **Raum**, einfach da zu sein und zu erzählen.
- Wenn du das Gefühl hast, dein Gegenüber würde gerade gerne etwas von *dir* hören, kannst du zB versuchen, **mit deinen eigenen Worten wiederzugeben**, was du gerade von ihr/ihm gehört hast.
ZB: „Ist es für dich also schwierig, den ganzen Tag zu Hause zu warten, bis am Abend deine Tochter anruft? Und bist du dann erleichtert, wenn endlich das Telefon läutet?“ usw.

- Wir können immer nur vermuten, wie sich unser Gegenüber gerade fühlt.
Frage also nach Gefühlen und Bedürfnissen, die du gerade vermutest.
zB. „Bist du gerade sehr traurig? Wünschst du dir Kontakt? Dass dir jemand zuhört?“
- **Zeichen**, dass sich jemand wirklich **gehört und verstanden** fühlt:
 - sie/ er wird ruhig, still (hört auf zu sprechen)
 - spürbarer „Energie-Wechsel“ – er/ sie wirkt plötzlich erleichtert, das Gesicht erhellte sich
 - manchmal hören wir ein erleichtertes „JAAA!!“
(„Be a Yes-Hunter!“, Yoram Mosenzon, zert. Trainer für GFK)
- **Empathie bedeutet NICHT:**
Mitleiden, der gleichen Meinung sein, „Das erinnert mich an mich damals...“, Tipps geben/ Lösungsvorschläge machen, ablenken, trösten (= unangenehme Gefühle „wegmachen“ wollen)
- **Eigene Gefühle**, Erlebnisse, Meinungen mal ganz **beiseite schieben**.
„Ich bin ganz bei dir.“ DA SEIN, wertfrei zuhören.
„Das größte Kommunikationsproblem ist, dass wir nicht zuhören um zu verstehen. Wir hören zu um zu antworten.“ (Autor unbekannt)
- Versuche, in die Schuhe deines Gegenübers zu schlüpfen, **die Welt mit seinen Augen zu sehen**. Stell dir vor - wie wärest du wohl geworden, wenn du sein Leben, seine Geschichte erlebt hättest?
- **Empathie ist nicht nur ein Geben, sondern auch ein Bekommen:** achte auf das wohlthuende Gefühl in dir, wenn du jemand anderem wirklich zugehört hast und ihm vielleicht damit geholfen hast, mit seiner Situation und seinen Gefühlen besser umgehen zu können:)

„Ich glaube daran, dass das größte Geschenk, das ich von jemandem empfangen kann, ist, gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden. Das größte Geschenk, das ich geben kann, ist, den anderen zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren. Wenn dies geschieht, entsteht Beziehung.“
Virginia Satir