

Empathie in schwierigen Situationen

Empathie in Situationen zu üben, in denen sie uns besonders schwer fällt, kann besonders hilfreich sein. Insbesondere wenn wir es nicht gewohnt sind, so spüren wir in solchen Situationen ein innerliches „Aber“ oder eigene Gefühle oder den Drang, unserem Gegenüber zu helfen oder es zu verändern. Wenn wir üben, diese Schwelle zu überschreiten, d. h. wirklich beim Gegenüber zu bleiben, so fällt uns dies immer leichter. (Selbstempathie hilft!)

Marshall Rosenberg: Der Glaube, dass wir das Problem des anderen lösen müssen und dem anderen gute Laune machen müssen, hindert uns daran, präsent zu sein.

Die Übungen können zu zweit im Rollenspiel oder alleine schriftlich gemacht werden.

Wenn das Gegenüber in Not ist

1. Person A: „Ich bin ein hässlicher Taugenichts.“ oder „Ich möchte sterben.“
2. Person B tendiert jetzt spontan evtl. dazu, zu widersprechen oder zu trösten. Versuche, empathisch zu reagieren.
3. Warum kostet es Überwindung, empathisch zu reagieren?

Wenn wir nicht die Bedürfnisse des anderen erfüllt haben

1. Was sagt ein anderer, das Du (mit „Wolfsöhren“) als Vorwurf hören würdest? (Beispiel: „Es ist Deine Schuld, dass es mir so schlecht geht.“ oder „Wie kannst Du nur so etwas Gemeines sagen!?“)
2. Antworte empathisch.

Wenn eigener Schmerz „im Weg“ ist

1. Jemand sagt etwas, das für Dich schmerzvoll zu hören ist.
2. Was sagt die Person?
3. Antworte empathisch.

Wenn der andere sich über Dein Verhalten ärgert

1. Was hast Du getan, das in jemand anderen Ärger ausgelöst hat?
2. Was hat die Person gesagt, um den Ärger auszudrücken?
3. Antworte empathisch.

Wenn der andere nicht die Verantwortung für seine Gefühle übernimmt

1. Stell Dir eine Situation vor oder erinnere Dich an eine tatsächlich erlebte Situation, in der jemand, der Dir nahe steht, sagt „Es verletzt mich, wenn Du das sagst.“
2. Antworte empathisch.

Wenn wir Angst haben

1. Wovor hast Du Angst, dass es ein anderer zu Dir sagen könnte?
2. Stell Dir eine Situation vor, in der ein anderer dies sagt.
3. Antworte empathisch.

Wenn wir ein „Nein“ hören

1. Stell Dir vor, Du hast um etwas gebeten, um das zu bitten Dir sehr schwer fällt. Was hast Du gesagt?
2. Stell Dir vor, die Person antwortet mit „Nein.“
3. Antworte empathisch.

Quellen: Die Situationen und Beispiele habe ich aus einem Übungsblätter-Manual von Marshall Rosenberg übersetzt und leicht geändert. Mehr zu Empathie findet sich im Buch „Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens“ (Marshall B. Rosenberg).

Version 2013-09-24, Sven Hartenstein, <http://www.svenhartenstein.de>