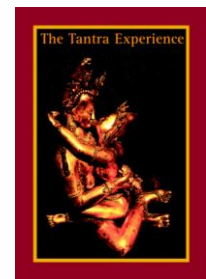


Tantra Experience Freiburg

Herbert Barkmann & Jana Richter
Sternwaldstr. 4, 79102 Freiburg
Tel. 0761 / 3841 3880
Mail info@tantra-experience.de



Präsenz: Tu nicht irgendetwas, sei einfach da

Empathie bedeutet ein respektvolles Verstehen der Erfahrungen anderer Menschen.

Der chinesische Philosoph Chuang-Tzu legt dar, dass es für wahre Empathie erforderlich ist, mit dem ganzen Wesen zuzuhören: "Das Hören, das sich nur in den Ohren abspielt, ist eine Sache. So zu hören, dass man die Worte erfasst, ist eine andere. Aber das Hören der Essenz ist nicht auf einen der Empfangskanäle begrenzt, weder auf die Ohren noch auf den Verstand. Sie erfordert vielmehr die Leere aller Empfangskanäle. Und wenn die Empfangskanäle leer sind, dann hört das ganze Wesen. Dann gibt es einen direkten Zugang zu dem, was direkt vor dir ist, was niemals nur mit dem Ohr gehört oder mit dem Verstand erfasst werden kann."

Empathie tritt im Kontakt mit anderen Menschen nur dann auf, wenn wir alle vorgefassten Meinungen und Urteile über sie abgelegt haben. Der in Österreich geborene, israelische Philosoph Martin Buber beschreibt diese Qualität der Präsenz, die das Leben von uns erwartet: "Trotz aller Ähnlichkeiten hat jede lebendige Situation, wie ein neugeborenes Kind, auch ein neues Gesicht, das es noch nie zuvor gegeben hat und das auch nie mehr wiederkehren wird. Die neue Situation erwartet von dir eine Antwort, die nicht im Vorhinein vorbereitet werden kann. Sie erwartet nichts aus der Vergangenheit. Sie erwartet Präsenz, Verantwortung, sie erwartet - dich."

Es ist nicht einfach, die von der Empathie geforderte Präsenz aufrechtzuerhalten. "Die Befähigung, einem Leidenden die ganze Aufmerksamkeit zu schenken, kommt sehr selten vor und ist eine schwierige Angelegenheit; sie ist fast ein Wunder; sie ist ein Wunder", sagt die französische Schriftstellerin Simone Weil. "Fast alle, die denken, sie hätten diese Fähigkeit, haben sie nicht." Statt einer empathischen Reaktion geben wir eher unserem Drang nach, Ratschläge zu geben oder zu beschwichtigen und unsere Meinung oder unser eigenes Gefühl darzulegen. In einem buddhistischen Sprichwort wird diese Fähigkeit treffend beschrieben: "Tu nicht irgendetwas, sei einfach da."

Es kann sehr frustrierend für jemanden sein, der Empathie braucht, wenn andere davon ausgehen, dass er Trost oder Ratschläge nach dem Motto "Wie bringen wir's wieder in Ordnung?" möchte. Meine Tochter erteilte mir einmal eine Lektion, die mich lehrte, mich zu vergewissern, ob meine Ratschläge oder mein Trost überhaupt gefragt sind – und zwar *bevor ich* sie gebe. Eines Tages schaute sie in den Spiegel und sagte, "Ich bin so hässlich wie ein Schwein."

"Du bist das wunderbarste Geschöpf auf Gottes Erdboden", verkündete ich. Verzweifelt verdrehte sie die Augen, rief aus: "Oh, Papa!" und schlug die Tür hinter sich zu. Später fand ich heraus, dass sie Empathie gebraucht hätte. Statt meines Kompliments zur falschen Zeit hätte ich fragen können: "Bist du heute enttäuscht über dein Aussehen?"

Meine Freundin Holley Humphrey hat einige weitverbreitete Verhaltensweisen entdeckt, die uns davon abhalten, so präsent zu sein, dass wir mit anderen in empathischen Kontakt treten können. Hier einige Beispiele solcher Hindernisse:

Ratschläge: "Ich finde, du solltest..." "Warum hast du nicht ...?"

Noch eins draufsetzen: "Das ist ja noch gar nichts; hör erst mal, was mir passiert ist."

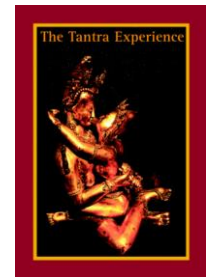
Belehren: "Das kann sich in eine ganz positive Erfahrung verwandeln, wenn du nur ..."

Trösten: "Das war nicht dein Fehler; du hast dein Bestes getan."

Geschichten zum Besten geben: "Das erinnert mich an die Zeit ..."

Über den Mund fahren: "Komm, lach mal wieder. Lasse dich nicht so hängen."

Tantra Experience Freiburg



Bemitleiden: "Ach, du Armer ..."

Verhören: "Wann hat das angefangen?"

Erklärungen abgeben: "Ich hätte ja angerufen, aber..."

Verbessern: "So ist das nicht gewesen."

In seinem Buch *When Bad Things Happen to Good People (Wenn guten Menschen Böses widerfährt)* beschreibt der Rabbi Harold Kushner, wie weh es ihm getan hat, als sein Sohn starb und die Leute versuchten, ihn mit ihren Worten aufzumuntern. Aber noch schmerzlicher war für ihn die Erkenntnis, dass er zwanzig Jahre lang das gleiche zu anderen Menschen in ähnlichen Situationen gesagt hatte!

Der Glaube, wir müssten Situationen "in Ordnung" bringen und dafür sorgen, dass es anderen wieder besser geht, hindert uns daran, präsent zu sein. Menschen in helfenden Berufen oder Psychotherapeuten sind besonders anfällig für diesen Glauben. In einem Seminar mit dreiundzwanzig Psychologen stellte ich einmal die Aufgabe, Wort für Wort aufzuschreiben, wie sie auf einen Patienten reagieren, der sagt: "Ich fühle mich sehr deprimiert. Ich sehe keinen Grund mehr weiterzumachen." Ich sammelte ihre Antworten ein und erklärte: "Ich werde jetzt laut vorlesen, was jeder einzelne als Antwort geschrieben hat. Versetzen Sie sich in die Person, die ihre depressiven Gefühle geäußert hat, und heben Sie jedes Mal die Hand, wenn Ihnen ein Satz das Gefühl gibt, verstanden worden zu sein." Die Hände wurden nur bei drei der dreiundzwanzig Sätze gehoben. Fragen wie: "Wann hat das angefangen?" gehörten zu den am häufigsten geäußerten Entgegnungen; sie geben den Anschein, dass der Fachmann die notwendigen Informationen für die Diagnose bekommt, damit er dann das Problem behandeln kann. Ein derart intellektuelles Erfassen eines menschlichen Problems blockiert jedoch genau die Art der Präsenz, die wir für die Empathie brauchen. Wenn wir über die Worte eines Menschen nachdenken und darauf hören, wie sie in unsere Theorien passen, dann schauen wir auf den Menschen – wir sind nicht *bei* ihm.

Die wichtigste Zutat zur Empathie ist Präsenz: Wir sind ganz da für den anderen und seine Erfahrungen. Diese Qualität der Präsenz unterscheidet Empathie von vernunftmäßigem Verstehen und auch von Mitleid.

Auch wenn wir uns manchmal dafür entscheiden, Mitleid zu haben, indem wir das *fühlen*, was die anderen fühlen, sollten wir uns bewusst machen, dass wir in dem Moment des Mitleidens keine Empathie geben.

Nach Marshall B. Rosenberg, Gewaltfreie Kommunikation