

Horst Stern
Artikel Nr. 30 zur eigenständigen Urteilsbildung
Die Entwicklung von Empathie
– eine Antwort auf unsere Zeit



Ein Bild für Empathie – in den Schuhen des anderen gehen

Dieser Artikel geht der Frage nach, was der einzelne Mensch zu einer friedlichen Kulturentwicklung beitragen kann. Was bedeutet Empathie und welche positiven Wirkungen entfaltet diese? Wie kann Empathie im Alltagsleben entwickelt werden? Mit dem Artikel möchte ich das Thema Entwicklung von Empathie eröffnen – es werden weitere Artikel folgen.

Definition des Begriff Empathie

Im Fremdwörterlexikon wird Empathie (aus psychologischer Sicht) so beschrieben: „*Die Bereitschaft und Fähigkeit, sich in die Einstellung anderer Menschen einzufühlen*“. Es bedarf also zweier Elemente für Empathie, einmal die Bereitschaft und die Fähigkeit zur Einfühlung in andere.

Wie wirkt Empathie? Vier positive Wirkungen von Einfühlungsvermögen

Zum Einstieg möchte ich anhand einiger persönlicher Erfahrungen aus den Begegnungen mit Menschen vier positive Wirkungen aufzeigen, die durch die Entwicklung von Empathie entstehen können. (Die verwendeten Namen sind alle fiktiv.)

Beispiel 1: Ellen

Ellen ist 50 und seit etwa 15 Jahren in einer Firma der Automobilindustrie tätig. Seit einem halben Jahr wird das Unternehmen umstrukturiert und „verschlankt.“ Mehreren ihrer KollegInnen wurde schon gekündigt, die Auftragslage ist schlecht wie lange nicht mehr und aus den Andeutungen der Vorgesetzten wird deutlich, dass weitere Mitarbeiter gehen müssen. Sie fragt sich, ob sie die nächste sein wird, was sie tun wird, wenn sie in ihrem Alter eine Kündigung erhält. Es macht ihr Angst.

Aktuell hat sie eine Entzündung im Arm aufgrund von Arbeitsüberlastung. Sie müsste sich eigentlich

krank-schreiben lassen, traut sich aber nicht, weil sie befürchten muss, dass dies die Gefahr einer Kündigung nach sich zieht. Nach der Arbeit spürt sie die Schmerzen.

Außerdem hat sie viel Geschäft mit der Betreuung ihres Vaters. Ihr Vater möchte, dass sie sich öfter sehen lässt und Ellen fühlt sich deshalb etwas unter Druck gesetzt.

Nachdem ich in einem Gespräch von Ellens Lebenssituation erfahren habe und mir vorgestellt habe, wie sie sich fühlen muss, ist *Mitgefühl* für ihre persönliche Situation entstanden, die von Angst, Schmerzen und schlechtem Gewissen gegenüber dem Vater geprägt war. Ein Mitfühlen ist entstanden, wie der andere im Leben steht, sich dabei fühlt und gleichzeitig kaum positive Perspektiven in seinem Leben erlebt. Wie von selbst ist in mir ein Impuls entstanden, ob und wie ich Ellen helfen könnte – für eine Verbesserung ihrer Situation. Sicher haben Sie diese Erfahrung schon öfter erlebt, wie ein reales Mitgefühl den Impuls hervorbringt, dem anderen zu helfen.

Wirkung 1: Die Entwicklung von Empathie fördert ein lebendiges Mitfühlen und den Wunsch, dem anderen zu helfen

Als ich mich am nächsten Tag an Ellen erinnere, so fühle ich eine Art Nähe. Durch die Art wie Ellen in der Welt steht, ist sie mir nahe-gekommen. Ich bemerke deutlich: Durch das Mitfühlen mit ihrer schwierigen Situation ist Nähe oder anders gesagt eine seelische Verbindung entstanden. Dies ist eine zweite positive Wirkung. Nähe und Verbindung sind das Ergebnis einer aktiven Bemühung um Empathie. Das kleine Beispiel zeigt, wie Nähe und Verbindung heute nicht automatisch bestehen, sondern das Ergebnis einer vorausgegangen Aktivität sind.

Wirkung 2: Die Entwicklung von Empathie fördert in Begegnungen ein Erleben von Nähe und Verbindung

Kommen wir zu einer dritten positiven Wirkung. Ich erinnere mich an eine sehr schöne persönliche Begegnung mit meinem Freund Matthias, den ich im Jahr zwei oder drei Mal treffe. In unseren Gesprächen fragt Matthias nach meinen Zielen für 2020 oder meinen Inhalten in den Kursen konkret nach. Er hört sich meine Gedanken an, erwägt diese, fragt nach oder knüpft mit seinen eigenen Erfahrungen an meinen Aussagen an.

Ich fühle: In dieser Begegnung ist mir ein freier Raum gegeben, ein Raum, in dem ich etwas ausdrücken oder erzählen kann, was mir wichtig ist. Den Raum erlebe ich als frei, er wird nicht begrenzt durch unangenehme moralisierende Urteile oder vorschnelle Antworten der Gegenseite. Ich nehme Interesse an dem wahr, was ich denke und fühle, an den Themen, die mich bewegen. Es ist das Erleben, wie die Empathie des anderen mir das Erleben eines freien Raumes schenkt. Wie oft erlebt man im Alltag heute in Begegnungen das Gegenteil, dass man aufgrund der schnellen Reaktionen des Gegenübers keinen wirklichen freien Raum erhält etwas auszudrücken.

Wirkung 3: Empathie eröffnet das Erleben eines freien Raumes für den anderen

Kürzlich kam ich ausführlicher ins Gespräch mit der Tochter eines Freundes, die gerade als Journalistin für eine Frauenzeitschrift zu arbeiten begonnen hat. Ich stellte ihr einige Fragen und im Gespräch eröffneten sich viele neue spannende Details: Die Redaktion besteht aus fünf Frauen, sie selber kann eigene Themen vorschlagen, sie schreibt täglich 2-3 Artikel, wenn sie sich diszipliniert. Sie schildert die Zeitschrift als Wellness- und Beauty-orientiert, wobei das Konzept auch Freiräume für spannende Themen lässt, zum Beispiel eine Serie über Pionierinnen der Frauenbewegung. Ich erlebe, dass sie sich an der richtigen Stelle für ihren Berufseinstieg fühlt, jeden Tag neu dazulernt und sich in ihrem Team trotz ihres jungen Alters wertgeschätzt fühlt. Mich hat interessiert, wie sie über ihre neue berufliche Situation denkt, wie sie diese empfindet und einschätzt. So ist ein sehr anregendes Gespräch entstanden, das für mich zu ganz neuen Wahrnehmungen und Lernerfahrungen führte, z.B. wie sich so eine Zeitschrift finanziert.

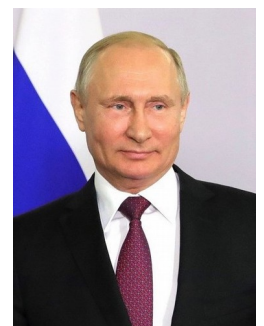
Die Entwicklung von Empathie beinhaltet, den anderen wahrzunehmen, zu erkennen wie er/sie denkt, wie er/sie fühlt. Auf diese Weise kann Empathie zu neuen Wahrnehmungen und bereichernden Lernerfahrungen führen, ja Empathie kann Begegnungen bereichern. Wie viele Begegnungen verlaufen heute in bekannten Gewohnheiten, ohne dass neue Wahrnehmungen oder neue Inhalte in die Erfahrungen kommen?

Wirkung 4: Die Entwicklung von Empathie kann menschliche Begegnungen mit neuen Wahrnehmungen und Lernerfahrungen bereichern.

Ich denke, diese vier positiven Wirkungen von Empathie lassen sich gut nachvollziehen und Ihnen fallen manche Beispiele dazu aus Ihrem eigenen Leben ein. Es gibt sicher noch einige weitere positive Wirkungen von Empathie. Fällt Ihnen spontan eine ein? Gehen wir noch weiter.

Empathie – eine notwendige Antwort auf wachsende Spaltungen innerhalb der Gesellschaft

In unserer Gesellschaft gibt es heute zahlreiche Themen, die zu Spannungen zwischen Menschen, zu Streit bis hin zum Abbruch von Beziehungen führen können.



Greta Thunberg und der Klimawandel, die Terroranschläge vom 11. September 2001, die AfD oder Wladimir Putin. Themen, bei denen es nicht selten zu Spannungen in Diskussionen kommt.¹

1 Quelle der Bilder: Wikipedia

Leicht entzünden sich solche Konflikte anhand von Themen, die in den Medien vermittelt werden. Gerade weil es durch das Internet zahlreiche jüngere Medienportale gibt, die vom Mainstream (ARD, ZDF, Zeit...) abweichende Sichtweisen vermitteln, kommt es leichter zu Kontroversen. Ich persönlich habe in den zurückliegenden Jahren manche Diskussion miterlebt, die zum Teil zu erheblichen Spannungen zwischen den Gesprächspartnern führte.

Einige Themen, bei denen man mit unterschiedlichen Sichtweisen leicht „aneinandergeraten“ kann und hieraus vielleicht Spannungen oder sogar Spaltungen entstehen, sind:

- Umgang mit Flüchtlingen und Migration (Grenzöffnung 2015...)
- Welchen Medien kann man vertrauen?
- Menschengemachter Klimawandel – Stimmt das?
- Agiert Russland aggressiv und was ist von Putin zu halten?
- Die Anschläge vom 11. September 2001 – stimmt die offizielle Version?

Wer am gesellschaftlichen Leben teilnimmt, der wird öfter mit solchen Themen in Berührung kommen. Die Entwicklung von Empathie bietet hier notwendige Möglichkeiten der Verständigung.

Empathie beinhaltet die Kraft, seinen eigenen Standpunkt verlassen zu können und sich konkret in eine andere Person hineinzusetzen, um nachzuvollziehen, wie der andere denkt, wie er beurteilt, wie er fühlt, welche Einstellungen seine Persönlichkeit prägen. Empathie ist die Kraft, etwas aus der Sicht des anderen zu sehen, zu denken und zu fühlen.

Im Bereich der Politik gibt es in den letzten Jahren eine eigenartige Entwicklung. Nämlich dass der Vorgang der Empathie, die Bemühung, die Denkweise und die Interessen eines anderen Landes verstehen zu wollen, schon negativ gedeutet wird. Gabriele Krone-Schmalz, die bekannte Journalistin und Russland-Expertin, kritisiert dies aus meiner Sicht zu Recht. Das Verstehen der Position des anderen wurde in Deutschland zu einem Schimpfwort: „Putinverstehler“ oder „Russlandverstehler“.



„Wie ist es um die politische Kultur eines Landes bestellt, in dem ein Begriff wie `Russlandverstehler` zur Stigmatisierung und Ausgrenzung dient? Muss man nicht erst etwas verstehen, bevor man es beurteilen kann?“² Gabriele Krone-Schmalz³

2 Quelle: Gabriele Krone – Schmalz: Russland verstehen. C.H. Beck. Seite 7.

3 [Quelle Foto: Wikipedia:https://commons.wikimedia.org/wiki/File:2018-03-21-Gabriele_Krone-Schmalz_-_Maischberger-8413.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:2018-03-21-Gabriele_Krone-Schmalz_-_Maischberger-8413.jpg)

Empathie wagen – ein Experiment

Das folgende kleine Experiment kann die Fähigkeit zu Empathie stärken. Treten Sie mit einer Person in Dialog, die bei einem Thema völlig anderer Meinung ist als Sie.

Kürzlich saß ich bei einem Flug neben einem gesprächsfreudigen Pensionär. Dieser deutete durch seine Kommentare darauf hin, dass er ein überzeugter AfD-Unterstützer ist. Ich fragte ihn: „Darf ich fragen, aus welchen Gründen Sie die AfD unterstützen?“ Er begann nun seine Ansichten darzulegen: dass Deutschland kaum ein unabhängiges Land sei und heute vieles von den USA bestimmt werde. Er schilderte sein Unverständnis für die Grenzöffnung im Jahr 2015 und führte Beispiele an über Straftaten von Flüchtlingen, über die in deutschen Medien nicht berichtet worden sei. Er war der Ansicht, dass im öffentlich-rechtlichen Fernsehen ungerecht AfD-kritisch berichtet werde, und sagte, er wolle die Behörden ärgern, indem er versuche, die Rundfunkgebühr nicht mehr zu bezahlen. Als ich beim weiteren Gespräch meinen Einwand äußerte, dass es aus meiner Sicht wesentlich sei, die Fluchtursachen in anderen Ländern zu lösen, wollte er nicht zuhören und brachte umso vehementer seine Sicht nochmal zum Ausdruck. Ich merkte, dass ein gedanklicher Austausch kaum möglich war und das Gespräch ging zu Ende.

Im Nachhinein fand ich es interessant mehr darüber zu erfahren, wie jener Mensch dachte und beurteilte, wie seine Einstellungen waren und wie er zu seiner kritischen Meinung über den Einfluss der USA in Deutschland, die Medien und das Flüchtlingsthema kam. Ich finde es anspruchsvoll, die eigenen Einschätzungen und Urteile zurückzuhalten und sich in die Sichtweise eines Menschen zu versetzen, der ganz anders denkt.

Natürlich bedeutet Empathie nicht, anderen Sichtweisen zuzustimmen, die man selber ablehnt oder anders beurteilt. Die Fähigkeit, sich in den anderen hineinzusetzen, eine Weile in den Schuhen des anderen zu gehen, ist wertvoll und für eine friedvolle Kulturentwicklung wesentlich.

Weitere Anregungen zur Entwicklung von Empathie

Ich habe mir für das Jahr 2020 vorgenommen, aktiv an der Entwicklung von Empathie zu arbeiten und dieses Thema zu erforschen. Deshalb werde ich in diesem Jahr noch weitere Artikel zu diesem Thema veröffentlichen.

Im November 2019 gab es eine Meditation mit Heinz Grill zum Thema „Die Entwicklung von Empathie.“ Wer sich für spirituelle Hintergründe zu Empathie interessiert, der findet hier eine Zusammenfassung der Inhalte: <https://meditationlundo.wordpress.com/die-entwicklung-der-empathie/>