

Empathie ist nicht:

- intellektuelles Verstehen
- Verstärkung
- Trost
- Mitleid
- Ermutigung
- Schuld auf sich nehmen
- Zustimmung
- Entschuldigen
- Beschwichtigen
- Ablenken

Empathie ist nicht:

- Ratschlag
- Belehrung
- Interpretation
- erklären, rechtfertigen
- analysieren
- verhören
- beurteilen
- argumentieren
- Geschichten erzählen
- Ho'oponopono

Empathie ist keine Frage des „Tuns“ oder „Gebens“. **Empathie ist** eine Frage des „Seins“. Empathie kann nicht gegeben, sondern nur empfangen werden?!

Die **Kunst der Empathie** besteht vor allem darin, eine Brücke zu den augenblicklichen Emotionen des andern zu schlagen, mich auf seine Wellenlänge einzustimmen. Das geht nur indirekt, da niemand direkt in einen fremden Kopf hineinsehen kann.

Empathie ist Präsenz – meine Aufmerksamkeit liegt im Hier und Jetzt und auf dem, was lebendig ist (Gefühle und Bedürfnisse).

Schlüsselunterscheidung:
Empathie vs. Sympathie und Mitleid



Fähigkeiten, die wir einüben können:

- Die Welt durch die Augen eines anderen sehen können.
- Die Gefühle und Bedürfnisse einer anderen Person verstehen.
- Unser Verständnis für die Gefühle anderer kommunizieren können.

Worte brauche ich

- nur, wenn ich die Verbindung bestätigen möchte für mich oder für die andere Person.
- um zu unterbrechen, das heißt, ins Hier und Jetzt zurück zu bringen, zu dem, was in diesem Augenblick lebendig ist.

In der einführenden Haltung bleiben

- **ohne Idee**, wohin es geht. ...
- bis eine Erleichterung spürbar wird und/oder der andere/die andere ruhig wird.

Empathie ist eine grundmenschliche Fähigkeit, die uns am Überleben hält.

Empathie: Begriff von Theodor Lipp. 1912 eingeführt als Übersetzung für das deutsche Wort „Einfühlung“. Das Wahrnehmen eines Kunstwerks als „innere Handlung“. Empathie als eine Form der Wahrnehmung ist das Resultat gesteigerter Aufmerksamkeit, die genauer Übung bedarf. Sie geht einher mit verminderter Ich-Bezogenheit und Anhaftung, ist also ein Zeichen persönlicher Reife. Theodor Lipp war Kunsttheoretiker. (Peter Link in Multimind 4/03)

Aus Michael Ende „Momo“:

Was die kleine Momo konnte wie kein anderer, das war: Zuhören. Das ist doch nichts Besonderes, wird nun vielleicht mancher Leser sagen, zuhören kann doch jeder.

Aber das ist ein Irrtum. Wirklich zuhören können nur ganz wenige Menschen. Und so wie Momo sich aufs Zuhören verstand, war es ganz und gar einmalig.

Momo konnte so zuhören, dass dummen Leuten plötzlich sehr gescheite Gedanken kamen. Nicht etwa, weil sie etwas sagte oder fragte, was den anderen auf solche Gedanken brachte, nein, sie saß nur da und hörte einfach zu, mit aller Aufmerksamkeit und aller Anteilnahme. Dabei schaute sie den anderen mit ihren großen, dunklen Augen an, und der Bereffende fühlte, wie in ihm auf einmal Gedanken auftauchten, von denen er nie geahnt hatte, dass sie in ihm steckten.

Sie konnte so zuhören, dass ratlose oder unentschlossene Leute auf einmal ganz genau wussten, was sie wollten. Oder dass Schüchterne sich plötzlich frei und mutig fühlten. Oder dass Unglückliche und Bedrückte zuversichtlich und froh wurden. Und wenn jemand meinte, sein Leben sei ganz verfehlt und bedeutungslos und er selbst nur irgendeiner unter Millionen, einer, auf den es überhaupt nicht ankommt und der ebenso schnell ersetzt werden kann wie ein kaputter Topf – und er ging hin und erzählte alles das der kleinen Momo, dann wurde ihm, noch während er redete, auf geheimnisvolle Weise klar, dass er sich gründlich irrte, dass es ihn, genauso wie er war, unter allen Menschen nur ein einziges Mal gab und dass er deshalb auf seine besondere Weise für die Welt wichtig war.

So konnte Momo zuhören!