

Empathie

Empathie meint nicht:

Ratschläge	„Ich finde, du solltest...“, „Warum hast du nicht ...“
Verstärkung	„Das ist noch gar nichts, hör erst mal, was mir passiert ist!“
Belehren	„Das kann sich in eine sehr positive Erfahrung verwandeln, wenn du nur ...“
Trösten	„Das war gar nicht dein Fehler, du hast dein Bestes getan!“
Sympathie	„Das kenne ich auch!“
Mitleid	„Ach du Arme!“
Verhören, Analysieren	„Wann hat das angefangen?“, „Hatte deine Mutter eine schwere Kindheit?“
Erklären, Rechtfertigen	„Oh, ich hätte ja angerufen“
Argumentieren	„Also so ist das nicht gewesen...“ „So kannst du das nicht sagen!“
Geschichten erzählen	„Das erinnert mich daran, wenn ich ...“
Ermutigung	„Komm, lass den Kopf nicht hängen, die Sonne scheint ...“
Mechanische GFK	„Fühlst du ..., weil du ... brauchst?“

Empathie meint:

Präsenz	
Aufmerksamkeit	Hier und jetzt – auf das, was lebendig ist (Gefühle und Bedürfnisse)
Worte	Nur, um die Verbindung zu bestätigen – für mich und/oder für den anderen
„Unterbrechung, die zu mehr Verbindung führt“	Um jmd. zu dem zurück zu bringen, was lebendig ist
„Bleib dabei“	Bis du eine Erleichterung spürst oder der Andere ruhig ist.

„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.“

M. Buber

