



Die beiden Teile  
der GFK:

Sich selbst offen  
ausdrücken,  
andere Menschen  
empathisch  
aufnehmen.

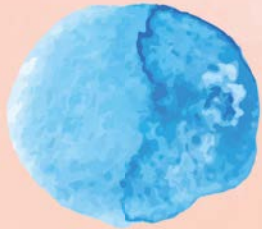
Die GFK ist keine kommunikative Einbahnstraße – ihre Bestandteile wirken in beide Richtungen einer Kommunikation: Was wir also beobachten, fühlen und brauchen und um was wir bitten möchten, um unser aller Leben reicher zu machen, drücken wir nicht nur für uns selbst aus, sondern nehmen es auch am anderen wahr. Dann sprechen wir davon, den anderen „empathisch aufzunehmen“.

Empathie:

Den Verstand  
leer machen und  
mit dem ganzen  
Wesen zuhören.



Empathie bedeutet ein respektvolles Verstehen der Erfahrungen anderer Menschen. Voraussetzung dafür ist, dem anderen mit dem ganzen Wesen zuzuhören und in diesem Sinne präsent zu sein. Empathie tritt im Kontakt mit anderen Menschen immer mehr dann auf, wenn es uns gelingt, vorgefasste Meinungen und Urteile über sie immer mehr abzulegen.



Intellektuelles Verstehen blockiert Empathie.



Wenn wir unseren Gesprächspartner intellektuell erfassen, womöglich gar sein „Problem lösen“ wollen, dann blockiert diese Absicht genau jene 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 aus der Distanz 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.

Hören Sie auf das,  
was andere  
Menschen  
brauchen,

und nicht auf das,  
was sie über Sie denken.



Allzu oft schließen wir von dem, was wir den anderen sagen hören, auf unser Urteil über diesen Menschen. Erst wenn wir ihm so zuhören können, dass wir in seiner Aussage sein Bedürfnis erkennen, können wir ihm Empathie geben. Das erfordert einige Übung!