

## Empathie

### Plädoyer für eine Haltung

**In unserer Demokratie gibt es unzählige Anlässe für Streit.** Ja, von der Streitkultur lebt der Fortschritt der Demokratie. Streit ist also erwünscht, wenn er ein Wettstreit ist. Ein Wettstreit um die besten Ideen und um die besten Strategien, sie umzusetzen. Die Synonyme des Wortes Streit gehen da in eine andere Richtung oder wollen wir von einen „Zoffkultur“ sprechen? Keine Frage, gestritten soll werden, es fragt sich nur wie! Es soll ja nicht in ein „Gschtürm“ oder in „Krach“ ausarten, sonst geschieht das, was Mani Matter in seinem Lied vom „Zündhölzli“ als Möglichkeit verewigt hat: *“D’UNO hätt interveniert und d’UNO-Gägner sofort o. Für ir Schwyz dr Fride z’rette, wäre beid mit Panzer cho, s’hätt sech usdehnt nadinah uf Europa, Afrika, s’hätt e Wältchrieg gäh und d’Mönschheit wär jitz nümme da...”*

**Empathie ist für mich die Schlüsselkompetenz für fruchtbares Streiten.** Barack Obama, der immer wieder betont, dass er den Menschen zuhören will, schreibt in seinem Buch „Ein amerikanischer Traum. Die Geschichte meiner Familie“:

*„Wie alle meine Werte, lernte ich die Empathie von meiner Mutter. Sie verachtete jede Art von Grausamkeit, Gedankenlosigkeit oder Machtmissbrauch, ob es sich in Form eines Rassenvorurteils oder Mobbing auf dem Schulhof oder von Unterbezahlung von Arbeitern ausdrückte. Wann immer sie bei mir so ein Verhalten bemerkte, sah sie mir direkt in die Augen und fragte: „Wie würdest Du Dich dabei fühlen?“ Oder weiter:*

*„Empathie ist das, was ich immer mehr schätze, je älter ich werde. Es ist das Herzstück meiner moralischen Anschauung und es ist, wie ich die goldene Regel verstehe – nicht einfach ein Aufruf zu Sympathie oder Wohltätigkeit, aber als etwas Dringenderes, ein Aufruf dafür, in den Schuhen von jemandem zu stehen und durch seine Augen zu schauen.“*

**Empathie ist nicht mit Sympathie zu verwechseln.** Sympathie birgt die Tendenz, sich zu verlieren. Einer der Empathie übt, versucht „in den Schuhen von jemandem zu stehen und durch seine Augen zu schauen“, auch wenn er ihn nicht sympathisch findet. Ein empathischer Mensch verliert niemals die eigenen Werte, steht zu ihnen und artikuliert sie kraftvoll und deutlich. Sein radikales Bei-sich-sein entspricht seinem radikalen Respekt vor den Anliegen und Werten des Gegenübers. Es ist sein Interesse für den andern und dessen Welt, welches ihn zuhören lässt, bevor er seine eigene Haltung darlegt. Dieses Zuhören und das Interesse ermöglichen und erzeugen einen authentischen und kreativen Austausch, der das Verbindende vor das Trennende stellt, es wertschätzt und so zu kreativen Lösungen kommt, die für beide Seiten neu sind. Neue Lösungen sind das, was wir brauchen!

---

Stimmen\*Einstimmen\*unser Instrument\*die Seele\*der Ort\*das Zentrum\*Sein

**Was in der grossen Politik als Kommunikationskultur gepflegt wird**, wird im Kleinen von Mensch zu Mensch geübt. Dort ist es der Vegetationskegel des kulturellen Prozesses. Kultur ist das, was eine Gruppe von Menschen jeden Tag tut. Wie gehen wir mit unseren alltäglichen kleinen Konflikten um? Wir umgehen sie! Was ist denn in unserem Alltag der häufigste Grund für Konflikte und Unzufriedenheit? Wir bekommen nicht, was wir wollen! Und ist nicht der häufigste Grund dafür, dass wir nicht bekommen was wir wollen, der, dass wir nicht klar sagen, was wir möchten? Wir sagen es nicht, weil wir nicht genau wissen, was uns wirklich am Herzen liegt. Woher kommt dieses Nichtwissen? Für mich liegt der Grund darin, dass wir zu wenig auf unsere wahren Gefühle achten, die uns sagen, was uns wirklich wichtig ist. Die Gefühle, besonders die herausfordernden, sind für mich Wegweiser zu unseren Werten und Bedürfnissen.

**Was hindert uns denn, unsere Gefühle ernst zu nehmen?** Es ist unsere innere Ausrichtung: Unsere Aufmerksamkeit richtet sich nicht auf unser Gefühlsleben, sie richtet sich nach aussen zum andern und vor allem darauf, was er richtig oder falsch macht. Blitzschnell ist unser Urteil zur Stelle: Der ist unfähig, geldgierig, selbstzentriert und vieles mehr. Ein Urteil und besonders ein negatives, verleiht uns den Eindruck von Macht über den andern. Wir sitzen wie Gott auf dem Thron und teilen die Menschen ein in Gut und Böse.

**Der Grund, weshalb sich unsere Aufmerksamkeit so oft auf Urteile, Bewertungen** und Interpretationen von andern, aber auch von uns selbst richtet ist der: Wir sind es uns gewohnt, wir sind so erzogen! Alle haben es getan, alle tun es, jeden Tag. Kultur eben! Wir leben immer noch in hierarchischen Strukturen. Die "höher" Stehenden sind der Überzeugung, näher bei der „Wahrheit“ zu sein und daher auch zu wissen, was r i c h t i g und f a l s c h ist. Dies hat die gesamte Sprachkultur und die Beziehungskultur aller sozialen Schichten geprägt.

**Die Alternative, andere zu beurteilen besteht darin, Selbstempathie zu üben**, das heisst, die Aufmerksamkeit auf mich, auf meine Gefühle und Bedürfnisse zu richten und sie klar und bestimmt auszudrücken. „ Du bist eine Egoist“, könnte dann etwa heissen: „Ich möchte, dass meine Bedürfnisse genau so ernst genommen werden wie Deine!“ Oder wir könnten „Der Chef nützt mich aus!“ übersetzten in: „Ich brauche Autonomie und Wertschätzung und ich werde es ihm sagen!“ Auf gleicher Augenhöhe kommunizieren, heisst, sich selbst und die Bedürfnisse des andern ernst nehmen. Noch einmal Barack Obama:

*„Ich glaube, dass ein umfassenderer Einsatz von Empathie das Gleichgewicht unserer derzeitigen Politik zugunsten der Leute, die sich in unserer Gesellschaft abmühen, schaffen würde. Das heisst, wenn wir sie wie uns selber sehen, ist ihr Kampf unser eigener. Wenn wir nicht helfen, vermindern wir uns selbst. Es ist eine Frage, die wir uns nicht genug stellen, ich denke, dass wir als Land an einem Empathie-Defizit leiden.“*

Juni 2009 Hanspeter Baud