



# Wahrhaftig da sein

*Die revolutionäre Kraft von Empathie*

Ohne zu urteilen für jemand anderen da sein. Der anderen nichts überstülpen, und sich selbst auch nicht. Wahrhaftig sein, radikal wahrhaftig da sein, für sich selbst und andere, das ist Teresas Verständnis von Empathie. Es äußert sich vor allem im Zuhören. So wie Momo zugehört hat, in dem Roman von Michael Ende. Solch ein Zuhören transformiert

VON TERESA HEIDEGGER

Ich gebe zu, ich bin süchtig nach Empathie. Umso mehr müsste es mich erfreuen, dass der Ausdruck Empathie seit einigen Jahren inflationär verwendet wird. Doch leider bedeutet das noch nicht, dass deshalb alle Welt empathisch wäre. Vielmehr können die wenigsten Menschen auf Nachfrage konkret sagen, was sie denn unter Empathie überhaupt verstehen. Mitgefühl, Mitleid, Verständnis haben, Verstehen wollen, all das wird aufgezählt – es trifft aber nicht die Essenz dessen, was Empathie in meinem Verständnis ist. Diese Essenz wird für mich am treffendsten bei Michael Ende beschrieben:

## Zuhören können

»Was die kleine Momo konnte wie kein anderer, das war: zuhören. Das ist nichts Besonderes, wird nun vielleicht mancher Leser sagen, zuhören kann doch jeder. Aber das ist ein Irrtum. Wirklich zuhören können nur ganz wenige Menschen.

Momo konnte so zuhören, dass dummen Leuten plötzlich sehr geschickte 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 Anteilnahme. Dabei schaute sie den anderen mit ihren großen, dunklen Augen an, und der Betreffende fühlte, wie in ihm auf einmal Gedanken auftauchten, von denen er nie geahnt hatte, dass sie in ihm steckten.« Das ist für mich der Kern von Empathie: Zuhören mit aller Aufmerksamkeit und Anteilnahme. Immer wieder stelle ich fest, was für ein kleines, zuweilen sogar großes Wunder in mir geschieht, wenn ich in den Genuss von solchem Zuhören komme. Wenn ich auf jemanden treffe, der wirklich mit mir ist, ohne mich zu verurteilen, der nicht den Versuch macht, mich zu mehr Bewusstheit oder Verantwortung zu zerrren oder mich nach einem bestimmten Muster zu formen. Tatsächlich tauchen dann häufig Ideen, sogar Seinszustände in mir auf, von denen ich nicht wusste, dass sie in mir stecken. Von der Verbundenheit mit diesen Seinszuständen aus kann ich mich selber besser verstehen und auf diesem Weg zuweilen sogar lieben lernen.

ALLE BILDER © TERESA HEIDEGGER

## Im Bewertungstunnel gefangen

Nun ist es aber leider so, dass diese Fähigkeit, durch Zuhören Wunder zu vollbringen, uns Nicht-Momos kaum (mehr) zu eigen ist und dieser Genuss mir wahrlich selten zuteil wird. Zwar besteht ein Gespräch per se darin, dass es eine Zuhörende und eine Sprechende gibt. Doch dies hat in der Regel nichts mit beschriebener Empathie zu tun, sondern es besteht meist überwiegend darin, dass die scheinbar Zuhörende jedes Wort des Sprechenden mit ihrem eigenen Erleb-

Das Wunder der Empathie geschieht nur, wenn ich wirklich bereit bin, mit allen Sinnen zu hören. Wenn ich beim Zuhören quasi mein Ohr an ihr Herz lege und lausche, was es spricht.



nisuniversum abgleicht und dementsprechend als gut oder schlecht bewertet. In der Regel wird auch sogleich analysiert, warum der Sprechende mit dem, was er sagt, völlig daneben liegt. Oder aber die erste Atempause des Redners wird genutzt, um flugs eine ähnliche Erfahrung ins Feld zu führen, welche mit Sicherheit noch dramatischer verlief, und damit einen Rollentausch zwischen Zuhörenderin und Sprecher einzuläuten. Interessanterweise ändert sich an dieser Form des deformierten Zuhörens kaum etwas, auch wenn ich zuvor bitte, eben all diese Analysen, Ratschläge und überhaupt sämtliche Verbesserungsideen zu unterlassen, sondern lediglich die Präsenz beim Zuhören ersuche. In neun von zehn Gesprächen kommt dennoch zum Schluss ein guter Ratschlag oder Tip. Zuweilen ergänzt von einem entschuldigenden Satz wie »Ich weiß, du wolltest nichts hören, aber in diesem Fall war es einfach zu offensichtlich, um was es da bei dir geht.«

## Pause für den Kopf

Was ist es, was das Zuhören so schwer macht? Man könnte doch meinen, solch simples Zuhören würde enorme Entspannung mit sich bringen. Endlich muss einmal nichts getan, nichts dazu beigetragen werden, dass sich die Situation verbessert; endlich muss keine tiefsinnige Analyse geliefert werden, warum die andere spricht, was sie spricht. Nichts von alledem. Lediglich mit der Person sein und ihr die volle Aufmerksamkeit schenken, ohne das Gesagte als richtig oder falsch zu bewerten.

Endlich also unserem Kopf mal eine Pause gönnen. Wahrscheinlich ist es das, was uns dabei so herausfordert. Es passt nicht zu

den »Methoden«, zu den Bewertungs- und Leistungskriterien der Gesellschaft, in die hinein wir aufgewachsen sind. Es passt nicht zu unseren Ideen, was es bedeutet, ein »guter Mensch« zu sein. Werden wir doch von klein auf dazu erzogen, alles und jeden zu bewerten, uns eine Meinung zu bilden, einen Standpunkt einzunehmen, eine Aussage darüber zu treffen, ob wir das gut oder falsch finden ...

Offensichtlich ist es uns kaum oder erst nach viel Übung möglich, diesen eingebrennten Mechanismus, der sich ohne unser Zutun in uns abspielt, zu unterbrechen.

Ein weiterer Punkt, der das reine Zuhören mit Sicherheit erschwert, sind Befürchtungen, dass Empathie dem Menschen, der sie »empfängt« oder dem, der sie »gibt«, nicht gut tun würde, ihm womöglich sogar schade.

## Einander erziehen

Die drei populärsten Annahmen möchte ich hier nennen:

- Empathie unterstützt den Hang der Menschen, sich selbst zu bemitleiden und keine Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen.
- Wenn ich zuhöre und nichts sage, denkt der andere, ich stimme ihm zu (was ich nicht will, wenn ich völlig anderer Meinung bin, weil der ja sonst womöglich nicht einsehen, dass er sich auf dem Holzweg befindet).
- Ich muss mir stundenlanges Gejammer anhören und darf nichts dazu sagen. Alle drei Aussagen machen deutlich, wie tief in uns der Zweifel am Lern- und Entwicklungspotenzial jedes Einzelnen sitzt. Nach dem Credo: Wenn wir einander nicht zum Besseren erziehen, kommt nichts Gutes dabei heraus.

## Mit dem anderen sein

Ich kenne diese Befürchtungen selbst und stelle doch immer wieder fest, dass sie nicht zutreffen. Vorausgesetzt, dass ich den anderen mit dem Zuhören nicht irgendwohin treiben und in eine bessere, scheinbar bewusster Richtung erziehen will, sondern dass ich ihm folge, wohin es ihn selbst treibt. Das »Wunder der Empathie« geschieht eben nur, wenn ich wirklich bereit bin, mit allen Sinnen zu hören, was die andere aussagen will. Wenn ich beim Zuhören quasi mein Ohr an ihr Herz lege und lausche, was es spricht. Wenn ich so mit der anderen Person bin, erlebe ich nie, dass ich stundenlang vollgequasselt werde. Stattdessen kann ich mit diesem Menschen einen Raum betreten, wo nicht gequasselt wird; wo es überhaupt nicht mehr ums Tun oder Denken geht, sondern unsere Herzen miteinander schwingen. Dann ist Zuhören auch nicht mehr anstrengend oder aussaugend, sondern im Gegenteil ener-



getisierend. Zudem beschert es mir eine Stunde Erholung aus meinem Gedankenkarussell.

### Zuhören ohne zuzustimmen

Dabei ganz wichtig: Empathie bedeutet nicht Zustimmung. Ich kann völlig anderer Meinung sein als das, was gesagt wird, und darf dennoch zuhören. Es kann natürlich sein, dass die Redende dabei heilige Werte von mir verletzt und ich dadurch so sehr in meine eigene Geschichte katapultiert werde, dass mir weiteres Zuhören unmöglich wird. Dann muss ich mich zuerst mir selbst zuwenden, bevor ich weiter zuhöre. Meine andere Meinung zu einem Thema oder meine unterschiedlichen Werte kann ich zu anderer Zeit immer noch vorbringen. Nach dem Zuhören. Wenn wir dann überhaupt noch so unterschiedlicher Meinung sind, wie mein Kopf zuerst befürchtet hat.

### Empathie ist revolutionär

Was aber nun lässt mich Empathie als revolutionäre Kraft bezeichnen? Hier komme ich abermals auf Momo zurück: »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!«

»Revolutionär« möchte ich alles nennen, was dazu beiträgt, dass wir Menschen uns und unsere Seele – und damit das, was unsere urei-

genste Wahrheit ist – nicht mehr verraten. Dass wir uns trauen, uns für uns selbst und das, was wir brauchen und was uns wichtig ist, zu erheben. Und zwar nicht aus einer Aggression und Wut heraus, sondern aus der Liebe für uns selbst. Aus dem Gefühl, dass wir selbst wertvoll sind, dass es einen Unterschied macht, ob es uns gibt oder nicht.

### Sich selbst zuhören

All das, was ich an Schwierigkeiten beim Zuhören anderen Personen gegenüber skizziert habe, gilt natürlich auch oder sogar vor allem uns selbst gegenüber. Wann lege ich denn selbst lauschend das Ohr an mein Herz und frage mich, warum ich denn gerade so mies gelaunt bin oder so müde oder gelangweilt oder gereizt und nur abschalten will? Was würde das bedeuten, wie würde es aussehen: zu lauschen, anstatt sofort zu wissen, was ich anders machen sollte; statt mich anzutreiben in Richtung meiner angewöhnten Vorstellungen davon, wie ich sein sollte? Und wenn ich doch mal so weit komme, zu spüren, dass die Müdigkeit zum Beispiel daher kommt, dass mir das, was ich den ganzen Tag lang tue, so wenig Spaß macht – wie schnell findet sich dann ein Argument wie »Aber irgendwo muss das Geld ja herkommen«, welches weiteres Nachspüren verbietet?

Was geschieht, wenn es einmal gelingt, diesen Schachmattargumenten nicht die Alleinherrschaft zu überlassen? Wenn ich stattdessen weiter dem Teil zuhöre, der sagt, dass mein Dasein gerade so freudlos ist und so wenig tieferen Sinn bereitet. Wenn ich dieser Stimme einmal folge und alle auftauchenden Gegenargumente beiseite stelle. Indem ich ihnen versichere, dass sie auch gehört werden, aber eben nicht jetzt, sondern später.

Empathie bedeutet nicht Zustimmung. Ich kann völlig anderer Meinung sein als das, was gesagt wird, und darf dennoch zuhören



... überhaupt will ich nicht leben, als sei ich schon fast tot, sondern ich will morgens aufwachen und neugierig sein auf den Tag



### Was wäre jetzt das Wahre?

Dann spüre ich nämlich, dass ich mich selbst sabotiere, wenn ich mich jeden Tag zum Aufstehen überrede. Weil für immer Liegenbleiben eigentlich das einzige Wahre wäre, was meinem derzeitigen Zustand entspricht.

Ich fühle, dass ich doch eine ganz andere Sehnsucht vom Leben habe. Dass ich im Grunde auch nicht mehr mit meinem Freund in dieser Wohnung weiter leben will. Weil mich unsere Gespräche langweilen und der Sex auch und mich das so nervt, dass wir über all das so wenig offen miteinander sprechen. Wohl weil wir beide Angst haben, dass sonst alles auseinander fliegt, und ich mich dann hassen würde, weil ich nicht will, dass mein Sohn mit mir allein leben muss. Und dann kann ich spüren, wie sehr ich diesen Sohn liebe und wie traurig ich bin, dass mein Freund und ich uns so fern sind gerade.

### Zärtlich sein zu mir selbst

Plötzlich kann ich dann auch die Sehnsucht nach ihm wieder spüren und wie sehr ich die Zeit vermisste, wo unser Sein miteinander den Hauch von Exotik und Abenteuer hatte. Und wie sehr wir uns in unserem Alltag eingerichtet haben, mit unserer Tagesstruktur und dem gemeinsamen Abendessen und dem Sex dreimal die Woche, wenn der Kleine mittags schläft, und dem Theaterbesuch am Wochenende, und plötzlich bin ich sowas von stinkwütend über diese Ödnis unseres Alltags, der all unsere Liebe verschluckt hat wie ein Staubsauger. Und es ist mir völlig egal, dass uns alle um unsere Wohnung beneiden und sagen, dass wir immer noch so ein Traumpaar sind und wir auch weitaus mehr Sex haben als andere Paare in unserem Alter. Denn trotzdem sind wir als Paar gerade nicht mehr als eine hübsche Hülle oh-

ne Inhalt. Und dann kommt noch mehr Wut in mir hoch, weil ich doch nicht irgendwann als inhaltsleere Hülle sterben will. Und überhaupt will ich nicht leben, als sei ich schon fast tot, sondern ich will morgens aufwachen und neugierig sein auf den Tag und mich freuen auf das, was kommen wird. Und so will ich auch mit meinem Freund leben – mit Neugier und Vorfreude. Und dazu braucht es erst einmal wieder mehr Raum zwischen uns und Zeit für mich allein und Sein mit anderen Menschen und Ausstieg aus unserem Alltag. Um mich wieder mehr zuerspüren und auch die Liebe zu ihm. In meiner Brust kann ich diese Sehnsucht empfinden – und auch ein zartes Gefühl der Verbindung zu mir. Fast fühlt es sich zärtlich an zu mir hin.

### In die Schöpfung hineinsteigen

So eine Zärtlichkeit mit uns selbst wieder zu erlangen. Den Ort zu betreten, wo es nicht darum geht, ob ich alles richtig mache oder es bequem habe oder dem folge, wie es eben normal scheint, sondern einzig darum, ob ich mit meinem eigenen Herzraum im Kontakt bin und aus ihm heraus handle. Von diesem Ort aus bin ich die größte Widersacherin des kapitalistischen Ausbeutungssystems. Nicht weil ich kämpferisch die Faust zum Himmel strecke, um irgendein System zu verteuern und damit den Feind ins Außen verlege, sondern weil ich mich zu sehr liebe, um mich weiter zu verraten. Das ist eine Revolution, für die ich auf die Straße gehen würde. Und für die ich die Fahne schwingen möchte.

Imagine: You do not step into daily life, but into creation!

Beim Pieper/Malik Verlag ist 2010 Teresa Heideggers Buch »Achterbahn der Stille« erschienen. Sie gehört zu den Hauptorganisatoren des Festivals »Experiment Empathie«, das Pfingsten zum dritten Mal vom 25.-30.Mai im ZEGG (Nähe Berlin) stattfindet und sich in diesem Jahr der R:EVolution verschrieben hat. Mit 300 Menschen soll dort erkundet werden, welche Vision einer empathischen R:EVolution sich in einer Gemeinschaft auf Zeit während solch eines Festivals herausbildet. Was für eine Veränderung geschieht auf der Basis von Selbstliebe und Verstehen des Anderen? Weitere Infos dazu unter: [www.experiment-empathie.de](http://www.experiment-empathie.de)



TERESA HEIDEGGER ist Soziologin, Autorin, zertifizierte Trainerin nach Marshall Rosenberg und bildet Menschen in Empathie und gewaltfreier Kommunikation aus. [www.gewaltfrei-gluecklich.de](http://www.gewaltfrei-gluecklich.de), [theidegger@web.de](mailto:theidegger@web.de)

## VEIT LINDAU



### INTEGRALES LIFE MANAGEMENT

#### 18monatige Ausbildung zum Integralen Coach & Berater

Integrale Geburtshelfer sind moderne, mitfühlende, flexible Wegbegleiter. Sie helfen Menschen, Familien, Teams und Unternehmen, ihre gegenwärtige Position in der Evolution des Lebens klar zu erkennen, die Herausforderungen der Gegenwart anzunehmen und ihr Potential weiter und tiefer zu entfalten.

Geeignet als Berufsstart in die Selbstständigkeit, als Weiterbildung für Seminarleiter, Coaches, Führungskräfte, Pädagogen oder Trainer.

Reifung der Teilnehmer durch persönliche integrale Lebenspraxis. Profunde Ausbildung und Methodik. Feldkompetenz durch Praktika. Ökonomischer Erfolg durch Schulung in integrem Marketing.

#### Einführungswochenende

Zum Kennenlernen. 15.-17.06.2012, Baden-Baden

#### Bitte Broschüre anfordern.

[www.lifetrust.info](http://www.lifetrust.info)  
07221.9929828

