Empathie trainieren

Richtig zuhören zu können, ist ein wichtiger Faktor für das Gelingen von Kommunikation. Gib einem Menschen, der spricht, Deine ungeteilte Aufmerksamkeit.
Höre ganz zu – mit Deinen Ohren und mit Deinem Herz. Sei mit Deinem ganzen Körper in der Gesprächssituation präsent. Höre nicht nur die Worte, höre hinter die Worte. Sei vollkommen bei der anderen Person. Registriere den Klang ihrer Stimme, ihre Betonungen. Höre auch das, was nicht ausgesprochen wird – ohne Dir ein „Bild" von dem Menschen zu machen oder nach Gründen zu suchen.
Beobachte auch, ohne Dich selbst zu bewerten, wenn Du teilweise oder ganz aus der Aufmerksamkeit fällst. Richte Dich immer wieder neu auf die sprechende Person aus.

Checkliste

- **Mein Ziel:** Ist mein Ziel wirklich Verbindung oder möchte ich, dass der andere Mensch sich besser fühlt, möchte ich ihn beraten oder sogar erziehen?

- **Mein Empathie-Akku:** Ist mein Empathie-Akku genügend aufgeladen? Empathie mit „leerem Empathie-Akku" ist Empathie „aus der Hölle". Das kann mehr Schaden als Nutzen anrichten!

- **Meine Präsenz:** Kann ich dem anderen Menschen wirklich „leeren Raum" eröffnen? Wenn ich den Raum mit meinen eigenen Dingen anfülle, ist da kein Raum für die andere Person. Vielleicht mache ich mir über etwas Sorgen? Es ist wichtig, zu prüfen, ob ich wirklich offen für die andere Person bin.

- **Mein Fokus:** Worauf richte ich meine Aufmerksamkeit? Richte ich meine Aufmerksamkeit auf die Geschichte, die der andere Mensch erzählt oder auf die Gefühle und Bedürfnisse, die ich hinter den Worten vermute? Bin ich wirklich fokussiert auf die Lebendigkeit der anderen Person? Gibt es eigene Gedanken und Bewertungen, die den Prozess stören?

Indirekt geäußerte Gefühle erfragen

Sie/*Du* wirken/*wirkst* nachdenklich?
Kann es sein, dass Sie/*Du* sich/*Dich* gerade unwohl fühlen/fühlst?
Ich frage mich, ob Sie/Du gerade frustriert sind/bist?

Bedürfnisse hinter Aussagen erfragen

Ihnen/*Dir* ist sehr wichtig, dass (…Ihr/Dein Einsatz gesehen wird)?
Sie/*Du* wünschen/*wünscht* sich/*Dir* an dieser Stelle (… Verbindlichkeit)?
Es geht Ihnen/*Dir* um (… die Einhaltung von Vereinbarungen)?
Ihr/*Dein* Anliegen ist (… das Gelingen des …)?
Sie/*Du* hoffen/*hoffst* auf (… Entlastung von …)?

© Beate Waltrup, Empathie trainieren.docx

Partnerübung
Festlegen, wer A und B ist.

Phase I
A spricht bis zu 5 Min. über das, was gerade auftaucht.
B hört ausschließlich zu, d.h. spricht nicht. B fokussiert sich auf die Gefühle und Bedürfnisse von A.

Phase II
A spricht weiter (insgesamt 15 Min.) B gibt Empathie und meldet laufend während des Gesprächs **fragend** die gehörten Gefühle und Bedürfnisse an A zurück. A bestätigt oder korrigiert.

Dann werden die Rollen gewechselt.

10 Min. Austausch zwischen A und B am Ende der Übung

Austausch im Plenum

© Beate Waltrup, Empathie trainieren.docx