

Timo Gesterkamp
über die Suche
nach Möglichkeiten,
wie Empathie bei
ihm „funktioniert“



Die Sehnsucht, tief gehört zu werden

Es ist nun schon einige Jahre her, dass ich in Berlin an einem GFK Einführungsseminar bei Tamara Rohloff teilgenommen habe, um die GFK praktisch kennenzulernen und zu schauen, ob das etwas für mich sein könnte.

Ein wesentlicher Teil dieses Seminars bestand in der Unterscheidung von nicht empathischen Reaktionen zu empathischer Reaktion. Nicht empathische Reaktionen wie beispielsweise Ratschläge, Belehrungen, Trösten, Themenklau (eigene Geschichten erzählen), Beipflichten (Sympathie), Mitleid, Analysen, Verbessern, Vergleichen, Beschwichtigen, Bagatellisieren, Beschönigen, Motivieren. **Nicht das diese Reaktionen per se ungeeignet sind, doch oft sind sie auch nicht wirklich hilfreich wie mir in diesem Seminar bewusst wurde.**

Ich kann mich noch gut an meinen Beispielsatz erinnern, mit dem ich gearbeitet habe.

„Mist, es ist Freitagabend, morgen hat meine Freundin Geburtstag und ich habe noch gar kein Geschenk.“

Sätze der Teilnehmer wie: „Amazon liefert auch am nächsten Tag“, „Du solltest dich halt rechtzeitig um ein Geschenk kümmern“, „Ach, das machst du schon“, „Sie liebt dich trotzdem, auch ohne Geschenk“ waren da eben nicht sonderlich hilfreich (bis auf den letzten Satz, der mich schon etwas beruhigt hat). Doch dann kam das Wunder der Empathie:

„Bist du grad unruhig und traurig, weil dir die Beziehung zu deiner Freundin wichtig ist und du deiner Liebe mit einem Geschenk Ausdruck verleihen möchtest?“

Ja – das saß! Ich war tief berührt, weil ich so etwas noch nie erlebt hatte. Jetzt konnte ich ver-

stehen, warum ich mich in Gesprächen oft einsam gefühlt, mich meist zurückgezogen habe. **Und mir kam ein typisches Gespräch mit meiner Mutter in den Sinn, welches zwei frustrierte Menschen zurückließ:**

„Timo, du erzählst ja gar nichts von dir.“

*„Warum auch!
Es hört mir ja eh keiner zu.“*

Jetzt konnte ich es einordnen, verstand und erlebte, dass es auch anders gehen kann. Hoffnung keimte auf und mir wurde bewusst, dass die GFK von nun an mein Weg werden würde.

Voller Euphorie machte ich mich auf den Weg zu diversen Jahrestrainings, Seminaren und Übungsgruppen – wollte meinen eigenen Empathiemuskel trainieren und natürlich selbst in den Genuss kommen, wirklich tief gehört und verstanden zu werden. Da war und ist so eine Sehnsucht! Leider waren diese Momente, in denen ich das wirklich erlebte, sehr selten. Zu eingeschliffen das Jahrzehnte lang eingeübte Kommunikationsverhalten, in denen es selten bis gar nicht darum geht, wirklich empathisch zuzuhören – so meine Vermutung. Meine Un-

zufriedenheit wuchs, gleichzeitig auch meine Motivation zu erforschen, was es für mich ganz persönlich braucht. Für mich haben sich in den Jahren vier Möglichkeiten herauskristallisiert:

1. Empathie über Worte

Ich habe festgestellt, dass es über Worte oft schwierig ist, mich zu erreichen und ich selten den Eindruck habe, gehört und verstanden zu werden. Wenn mir aber jemand voller Empathie meine Gefühle und Bedürfnisse spiegelt, dann ist das (wie im oben erwähnten Einführungsseminar beschrieben) nach wie vor eine berührende, verbindende Erfahrung für mich. Wenn Empathie über Worte, dann gibt es zwei Möglichkeiten, die mich erreichen und mich in Verbindung bringen: a) Mein Gegenüber spiegelt, während ich spreche kurz und knapp meine Gefühle und Bedürfnisse (z.B.: „Und du bist da grad ganz traurig, weil du dich so nach Verbindung sehnst?“). Dies „funktioniert“ nur, wenn mein Gegenüber mit wenigen Worten spiegelt. Wenn zu lang oder neben Gefühlen und Bedürfnissen noch Sachinfos kommen, dann komme ich raus, lande im Kopf, komme nicht in Verbindung. ... b) Wenn ich spreche, mein Gegenüber still empathisch zuhört und mir erst im Anschluss (wenn ich fertig bin bzw. mein Sprechen unterbreche) wiedergibt, was er gehört hat (mit Fokus auf Gefühlen und Bedürfnissen). Hierbei „funktioniert“ es auch, wenn dabei Sachinfos wiedergegeben werden. Das liegt daran, dass ich durch das stille empathische Zuhören Raum für meine Selbstklärung hatte, mich etwas erforscht habe. Und ich selbst den Prozess an für mich passender Stelle beende bzw. unterbreche. Ich komme dann nicht so schnell raus, lande nicht im Kopf, wenn mein Gegenüber „ausschweift“.

2. Stille Empathie mit Begegnung auf der körperlichen Ebene

Wenn mir jemand still empathisch zuhört (mein Gegenüber zu keiner Zeit meine Gefühle und Bedürfnisse verbal spiegelt), dann habe ich zwar Raum zur Selbstklärung, gleichwohl komme ich mit meinem Gegenüber in der Regel so nicht in Verbindung. Das ändert sich meist, wenn wir uns dabei oder danach auf der körperlichen Ebene begegnen. Ich berührt werde, meine Hand gehalten wird, wir stillen intensiven, verständnisvollen Augenkontakt haben.

3. Empathische Verbindung ohne Worte

Und ich bemerke immer mehr, wie berührend es für mich ist, über körperliche Nähe in Ver-

bindung zu kommen. Ich würde das als empathische Begegnung/Verbindung ohne Worte bezeichnen. Je nach persönlichem Verhältnis bzw. Vertrautheit zum Gegenüber schaut man sich in die Augen, umarmt sich, hält sich, berührt sich, legt die Hand auf die Brust des anderen, atmet, spürt – ja, so entsteht für mich Verbindung, und **so habe ich den Eindruck verstanden zu werden ...**

Ausgangspunkt dafür war eine Übung, die ich bei Gabriele Seils (inspiriert von Miki Kashtans Body NVC) kennengelernt habe. Bei dieser Zweierübung verbindet sich A in Stille mit einer Trigger-situation, die etwas ausgelöst hat (z.B. Ärger, Anspannung usw.) und nimmt eine Körperhaltung ein, die dies zum Ausdruck bringt. B spiegelt diese Körperhaltung für einen Moment, geht dann aus dieser Haltung raus und nimmt eine für ihn stimmige empathische Körperhaltung ein. In dieser Haltung verharrt B und A spürt nach wie es sich anfühlt, wenn B ihm so begegnet. Mich hat diese Übung ohne ein einziges Wort in Verbindung gebracht, ich hatte den Eindruck, mit meinen Gefühlen und Bedürfnissen wirklich zutiefst gesehen und verstanden zu werden.

4. Mir selbst zuhören

Und schließlich schwingt seit einiger Zeit auch die Frage mit, höre ich mir überhaupt selbst zu? Denn wenn ich das tue, dann bin ich meist deutlich wohlwollender mit meinem Gegenüber, kann sehen, dass er oder sie beitragen möchte, mich unterstützen möchte. Und wenn ich das nicht tue, dann werde ich schnell ärgerlich und bin zumindest innerlich im Urteil („nun hör mir doch endlich mal zu“) ...

Neben den oben erwähnten Möglichkeiten, von anderen Menschen empathisch gehört zu werden, gibt es also noch die Möglichkeit, mir selbst zuzuhören.

Mich selbst zu fragen „Wie geht es mir?“. Dabei spiegelt mein innerer Empath, wie oben unter Punkt 1a beschrieben, mit wenigen Worten meine Gefühle und Bedürfnisse – es entsteht ein für mich tief berührender innerer Dialog. (Siehe hierzu auch Ute-Maria Graupner „Auf der Suche nach dem Heiligen Gral“ in der Empathischen Zeit 03/2017.) Wenn es also grad weh tut, ich den Eindruck habe, vom anderen nicht gehört zu werden, dann kann ich mich

selbst fragen „Wie geht es mir?“ Und dann den Schmerz fühlen, der gerade da ist. Sowohl den Schmerz der augenblicklichen Situation, nicht gehört zu werden, als auch den Schmerz, welcher der Auslöser ist, warum ich überhaupt gehört werden wollte.



Und wie läuft es jetzt mit meiner Mutter?

Nachdem ich meinen Glaubenssatz „Ich bin nicht wichtig. Niemand hört mir zu“ bearbeitet und abgegeben habe, bin ich eher bereit, von mir zu erzählen. Ich unterstelle meiner Mutter und anderen Menschen jetzt Interesse an mir und an dem, was ich zu erzählen habe.

Und was hat sich nun ganz konkret geändert in meinem Erleben mit meiner Mutter?

Im Außen nicht viel. Wir haben mehrmals darüber gesprochen, was ich mir von ihr als ZuhörerIn wünsche, und doch dauert es oft nur wenige Augenblicke und ich höre Ratschläge, Belehrungen, Analysen usw. Macht mich das traurig? Ja, nach wie vor. Doch ich ziehe mich nicht mehr zurück, denn es hat sich etwas in meinem Inneren geändert. Wenn ich mit vorher selbst zuhöre, mir selbst Empathie gebe, dann kann ich ihre Ratschläge, Belehrungen, Analysen usw. hören und mich mit ihrem Interesse an mir und ihren Bedürfnissen verbinden. Ihren Bedürfnissen, mich zu unterstützen, beizutragen. So entsteht für mich dann doch Verbindung. Und gleichzeitig bleibt der Wunsch, von ihr und anderen Menschen so gehört zu werden, dass es auch wirklich bei mir ankommt. Und ich bin dankbar, dass ich dafür verschiedene Möglichkeiten gefunden habe. Möglichkeiten, um die ich bitten kann! Und wenn diese Möglichkeiten nicht fruchten, dann bin ich ja auch noch da und kann mir zuhören ...