EIN MILDERER BLICK AUF ANDERE

INDEM MAN SICH IN SEIN GEGENÜBER EINFÜHLT, ÖFFNET DAS NICHT NUR DIE TÜR ZUM BESSEREN MITEINANDER, SONDERN IST AUCH ANGENEHM FÜR EINEN SELBST, FINDET OTJE VAN DER LELIJ

Als ich elf Jahre alt war, zeigte eine meiner Freundinnen ihrer Oma ein Foto von mir. Die Oma sah es sich aufmerksam an und sagte: „Was für ein furchtbar hässliches Mädchen!“ Als meine Freundin mir davon erzählte, lachte sie darüber, aber ich war eine Woche nicht mehr vom Spiegel wegzubekommen. War ich wirklich so hässlich? Meine Eltern meinten, ich müsse darüberstehen, wenn andere gemein zu mir wären. Die seien doch nur neidisch. Aber worauf denn? Bis heute dreht sich mir bei abfälligen Bemerkungen, Klatsch und Hasskommentaren im Internet der Magen um. Nach all den Jahren habe ich immer noch keine Hornhaut auf der Seele. Was mir jedoch inzwischen hilft, unangenehme Erlebnisse weniger persönlich zu nehmen, ist Empathie, also mich in mein Gegenüber hineinzuversetzen. Das klingt vielleicht erst mal abwegig, aber es funktioniert.

KINO IM KOPF

„Niemand mag es, negativ beurteilt zu werden“, sagt Roos Vonk, Professorin für Sozialpsychologie. „Im Laufe der Evolution haben wir immer in Gruppen gelebt. Wer verstoßen wurde, konnte nicht überleben. Es war von existenzieller Bedeutung, dazuzugehören und akzeptiert zu werden. Deshalb leiden selbst diejenigen, die tapfer behaupten, sich nichts aus dummen Bemerkungen anderer zu machen, unter Angriffen und Zurückweisungen.“ Worin wir uns Vonk zufolge allerdings unterscheiden, sind die Dinge, die uns verletzen. Wer gerne gut aussehen möchte, fühlt sich von bösen Bemerkungen über sein Äußeres härter getroffen als jemand, dem sein Aussehen nicht so wichtig ist. Ist Intelligenz für einen besonders bedeutsam, versetzt es einem einen Stich, wenn andere einen oberflächlich nennen. Es ist daher verständlich, dass ich mich als unsicheres junges Mädchen, das sich viel mit seinem sich verändernden Körper beschäftigte, ziemlich leicht von der bösen Großmutter verletzen ließ.

Manchmal bildet man sich aber auch nur ein, dass andere einen abweisen, dabei haben sie es gar nicht so gemeint. Jemand gähnt, seufzt, runzelt die Stirn, schaut weg, wechselt Blicke mit einem anderen, während man spricht. „Wie man dieses Verhalten anderer interpretiert, sagt viel über die eigene Befindlichkeit aus“, erklärt die NLP-Trainerin Stefanie Ahrens. „Wir nehmen unsere Umgebung durch die Brille unserer eigenen Empfindlichkeiten wahr. Exakt dieselbe Situation kann dadurch bei unterschiedlichen Menschen unterschiedliche Reaktionen hervorrufen. Wenn ein Kollege während deiner Präsentation seufzt, kann dich das verunsichern (Habe ich etwas Dummes gesagt?), ärgern (Will sie mich etwa öffentlich blamieren?) oder beunruhigen (Geht es ihr nicht gut?). „Die Interpretation sagt mehr über einen selbst als über die anderen aus. Die Vorstellung, dass andere einen zurückweisen, verachten oder lächerlich machen, braucht also nicht unbedingt zu stimmen. Manchmal ist das Kopfkino.“ Mir gefällt dieser Gedanke, der mir hilft, andere mit einem milderen Blick zu betrachten. Nicht jeder Seufzer, jeder harte Tonfall oder jede schroffe Reaktion hat etwas mit mir zu tun. Eine Freundin, die auf eine WhatsApp-Nachricht nicht reagiert, ist wahrscheinlich nicht böse, sondern nur zu beschäftigt. Und eine Kollegin, die am Telefon kurz angebunden ist, hat einfach nur einen vollen Tag.

DAS WESENTLICHE SEHEN

Wird man allerdings persönlich angegriffen, kann die Situation schnell eskalieren, sagt Stefanie Ahrens. „Man geht in den Verteidigungsmodus, deutet auf den anderen (Schau dich doch selbst an!) und drückt ihm einen Stempel auf (Was bist du bloß für ein …). Der andere wiederum reagiert aus seinen eigenen Empfindlichkeiten und wunden Punkten heraus. Und ehe man sichs versieht, treibt man immer weiter auseinander.“
Laut Stefanie Ahrens hilft es, den anderen nicht sofort zu bewerten, sondern erst einmal in sich hineinzuschauen. „Das ist nicht leicht. Wenn die Spannung steigt, neigen wir dazu, unmittelbar zu reagieren. Trotzdem können wir versuchen, in einem hitzigen Moment einen Schritt zurückzutreten und anzusehen, was gerade geschieht. Ist meine aufsteigende Wut vielleicht ein Mechanismus, um nicht in mich hineinschauen zu müssen?“

„Wir nehmen unsere Umgebung durch die Brille unserer eigenen Empfindlichkeiten wahr.“

Möglicherweise steckt auch ein wahrer Kern in der Kritik, auch wenn sie ungeschickt geäußert wurde. „Für diesen Teil können wir Verantwortung übernehmen und auch für uns selbst und unsere Emotionen.“ Für eine wertschätzende Kommunikation, so Ahrens, ist es wichtig, dem anderen mit Mitgefühl und Freundlichkeit zu begegnen. „In der Verhaltenspsychologie gehen wir von der Annahme aus, dass der Grundsatz jeder Handlung gut ist. Das schafft eine wohlwollende Basis.“

Manchmal passiert es aber auch, dass man mit den Vorwürfen des anderen gar nichts anfangen kann. In sozialen Netzwerken zum Beispiel, wo selbst kleinste Verfehlungen von Fremden oft heiß diskutiert werden. Oder eine Freundin reagiert übertrieben oder schleudert einem Vorwürfe an den Kopf, die man nicht versteht. Doch selbst in diesen Situationen kann Mitgefühl einem weiterhelfen. „Auch in solchen Momenten hilft es, weiterhin den Menschen im anderen zu sehen. Und uns vorzustellen, welche Geschichte vielleicht hinter seinem Verhalten steckt oder welche Gefühle. Wir alle haben uns im Laufe unseres Lebens Muster antrainiert, die vor allem in Stresssituationen helfen, schnell zu reagieren. Doch wir können sie uns auch wieder abgewöhnen und durch neue, verständnisvollere Muster ersetzen, indem wir achtsam und neugierig durch unser Leben gehen, Strukturen infrage stellen und uns und andere nie als fertiges Produkt ansehen“, so Stefanie Ahrens.

IN DIE ELTERN EINFÜHLEN

Die Geschichte hinter einem Menschen zu sehen hilft mir in Freundschaften, Beziehungen und sogar im Verhältnis zu meinen Eltern – auch wenn ich Letzteres ziemlich kompliziert finde. Unseren Eltern gegenüber sind wir oft sehr anspruchsvoll, oder wie es die Psychologin und Familientherapeutin Sandra Konrad formuliert: „Weil wir so lange von unseren Eltern abhängig waren und sie deshalb idealisieren mussten, fällt es uns besonders schwer, ihnen Fehler zu verzeihen und Nachsicht zu üben.“ Das kenne ich. Lange Zeit war ich der unrealistischen Überzeugung, dass meine Eltern perfekt sein müssten, was sie natürlich nicht waren. Laut Sandra Konrad holen sich Kinder in ihrer Beziehung zu ihren Eltern denn auch leicht Beulen und Schrammen. „Niemand hat eine ungetrübte Kindheit. Eltern können ihre Kinder bewusst oder unbewusst tief verletzen oder kränken oder sie vernachlässigen. Manchmal erinnert sich ein Kind an etwas Furchtbares, was Vater und Mutter getan oder gesagt haben, obwohl die Eltern sich keiner Schuld bewusst sind. Es geht vielleicht um eine gut gemeinte Bemerkung oder ein Versprechen, das nicht eingehalten wurde, aber für das Kind von unschätzbarer Wichtigkeit war.“

Auf dem Unrecht herumzureiten oder es im Gegenteil totzuschweigen, ist für die Therapeutin jedoch keine Lösung. Sogar wenn man eine schlimme Kindheit hatte, lässt sich später eine tragfähige Beziehung zu den Eltern aufbauen. Vorausgesetzt, man setzt sich mit den belastenden Themen auseinander, was natürlich nicht immer einfach ist. „Viele Menschen haben nicht gelernt, über ihre Gefühle zu sprechen, oder die Erfahrung gemacht, dass sie nicht ernst genommen werden. Scham- und Schuldgefühle hindern uns zusätzlich, uns anderen zu öffnen. Es hilft, die Themen hinter den Kommunikationsproblemen zu verstehen. Oft geht es um emotionale Fragen: Werde ich geliebt und wertgeschätzt, darf ich so sein, wie ich bin, fühle ich mich sicher in der Beziehung, auch wenn wir unterschiedliche Meinungen haben, ich Erwartungen nicht erfülle?“ Je klarer einem die eigenen Gefühle werden, desto besser gelingt es, sich von der Rolle des Kindes zu lösen. „Indem wir uns in unsere Eltern hineinversetzen und ihre Geschichte hinterfragen, können wir besser zwischen Kritik oder Wertschätzung abwägen. Mangelerfahrungen aus der eigenen Kindheit werden zum Beispiel unbewusst und ungewollt oft an die Kinder >

> Wer sich in andere hineinversetzt, versteht, dass andere genauso Verbundenheit suchen wie man selbst

weitergegeben. Diesen Kreislauf zu verstehen macht den Schmerz nicht kleiner, aber es hilft, die Eltern nicht nur als Täter, sondern auch als Opfer ihrer Geschichte zu sehen und sie mit einem milderen Blick zu betrachten."

DIE PERSPEKTIVE ERWEITERN

Empathie ist auch ein wichtiges Gegenmittel gegen Vorurteile, wie aus einer amerikanischen Untersuchung von Adam Galinsky und Gordon Moskowitz hervorgeht. Versuchspersonen bekamen das Foto eines afroamerikanischen Mannes gezeigt und sollten eine Geschichte über einen normalen Tag in seinem Leben schreiben. Die Kontrollgruppe konnte mit dieser Information sofort loslegen. Eine zweite Gruppe erhielt den Auftrag, dabei stereotype Vorurteile aktiv zu unterdrücken, eine dritte Gruppe wiederum sollte eine empathische Perspektive einnehmen: „Stell dir einen Tag im Leben dieses Mannes vor, als würdest du in seiner Haut stecken, die Welt durch seine Augen sehen." Die Gruppe mit diesem Auftrag nahm die positivste, mildeste Haltung gegenüber dem Afroamerikaner ein. Das Experiment wurde mit dem Foto eines alten Mannes wiederholt und kam zu demselben Ergebnis: Empathie erweitert die Perspektive in Bezug auf andere Menschen.

Wenn man sich in den anderen hineinversetzt, urteilt man weniger hart. Man versteht, dass andere Menschen genau wie man selbst Sicherheit, Freundschaft und Verbundenheit suchen. Oder dass sich manche in unsicheren Zeiten wie diesen an die gewohnte Normalität klammern wie an einen Rettungsring. In unserer Gesellschaft bräuchten wir Empathie dringend, verkündete Barack Obama während seines Wahlkampfs um die amerikanische Präsidentschaft 2008. „In diesem Land wird viel über das föderale Haushaltsdefizit geredet. Ich dagegen glaube, dass wir häufiger über unseren Empathiemangel reden müssten – unser Unvermögen, uns in jemand anderen hineinzuversetzen, die Welt durch die Augen desjenigen zu betrachten, der anders ist als wir – die des hungernden Kindes, des entlassenen Stahlarbeiters, des Immigranten, der dein Schlafzimmer sauber macht. Wir leben in einer Kultur, in der Empathie als nicht ratsam gilt, einer Kultur, in der uns oft vorgegaukelt wird, dass reich, schlank, jung und berühmt zu sein und sich zu amüsieren die wichtigsten Ziele im Leben seien."

MITFÜHLEN UND VERSTEHEN

Die wirksamste Methode, einander verstehen zu lernen, ist es, das Gespräch zu suchen, schreibt der Kulturhistoriker Roman Krznaric in seinem Buch *Empathy*. Aus diesem Gedanken heraus organisierte er Gesprächsmahlzeiten, zu denen er 60 Personen mit ganz unterschiedlichen Hintergründen einlud. „Die Teilnehmer wurden jeweils mit einem Unbekannten gegenüber an langen Tischen platziert. Zwischen ihnen lag keine Speisekarte, sondern eine Gesprächskarte mit Fragen, die mit Vorurteilen aufräumen sollten." Die Gesprächsmahlzeiten, so Krznaric, haben viele Vorurteile ausgeräumt, ja sogar zu neuen Freundschaften geführt. Und ihr Kerngedanke ist übertragbar: Erst wenn wir einander fragend begegnen, können wir uns wirklich verstehen. Und das kann vieles verändern. ●

MEHR ERFAHREN

* Auf den NLP-Seminaren von Stefanie Ahrens können wir lernen, wie wertschätzende Kommunikation gelingen kann, stefanieahrens.de
* Monika Hein: *Empathie: Ich weiß, was du fühlst* (Gabal)
* Sandra Konrad: *Das bleibt in der Familie. Von Liebe, Loyalität und uralten Lasten* (Piper)

TEXT **OTJE VAN DER LELIJ** ILLUSTRATIONEN **CLAIRE VAN HEUKELOM**