

## Info: **Erwarte Empathie nur von Dir selbst**

Autor: Manorainjan Holzapfel

### Inhaltsverzeichnis

Du darfst immer empathisch sein.....	1
Geben ist besser denn nehmen.....	1
Zen-Geist, Anfänger-Geist♪ (Shunryu Suzuki).....	2
Keine Empathie-Tankstelle!.....	2
Entweder üben oder anwenden.....	2
Erfolge.....	3
Ein Organisator ist kein Heiliger.....	4

### Du darfst immer empathisch sein

Was mich Anfangs an der GfK fasziniert hat, im Gegensatz zu anderen Methoden, ist die Möglichkeit der Einseitigkeit. Wenn ich die GfK anwende, ist es nicht notwendig, dass mein Gegenüber die GfK auch anwendet oder wenigstens versteht, was GfK ist. Meine eigene Fähigkeit und Bereitschaft zur Empathie ist ausreichend. Ich muss nicht erst eine ähnliche Qualifikation bei meinem Gegenüber voraussetzen. Ich brauche nicht die Zustimmung meines Gegenübers, um ihm empathisch zu begegnen. Alle wollen Empathie haben. Keiner weist sie zurück. Wird es zurückgewiesen, **war es keine Empathie**. Jede Diskussion und Rechtfertigung verschlimmert die Situation, da der Versuch des Rechthabens das Gegenteil von Empathie ist.

### Geben ist besser denn nehmen

Beim Vorgespräch stelle ich u. a. deshalb klar, dass niemand in der GfK-Übungsgruppe\_B ein Recht darauf hat, Empathie von den anderen Teilnehmern zu erwarten. **"Erwarte Empathie nur von Dir selbst!"**. So steht es im Vorgesprächsprotokoll; ich mache einen Haken dahinter, dass ich es erklärt habe. **Die Ausnahme davon ist die 1. Phase, die unterstützte Selbsteinführung in unserem Übungs-Prozess mit dem Tanzparkett. Sobald A zum Erzähler geworden ist und B ihm zugesagt hat, A's Empathischer Zuhörer zu sein, hat A das Recht erworben, von B Empathie zu erwarten.** In allen anderen Fällen hat niemand dieses Recht. Und sobald jemand in anderen Fällen eine Erwartungshaltung aufbaut, dass jemand anderer ihm Empathie zu geben hat, blockiert er damit den empathischen Prozess und hört auf zu üben. Empathie ist wie Liebe: Mann kann es nicht kaufen oder erzwingen, Empathie bekommt man geschenkt. (oder auch nicht ;-)

**Info: Erwarte Empathie nur von Dir selbst**

## Zen-Geist, Anfänger-Geist (Shunryu Suzuki)

Die GfK-Übungsgruppe\_B ist eine Gelegenheit sich in GfK zu üben. Diejenigen, die die GfK beherrschen, haben keinen Platz in unsrer Übungsgruppe. Die Gruppe ist für die Anfänger, für diejenigen, die lernen und üben wollen, für diejenigen, die noch nicht perfekt sind. Und, da es keinen Profi in der Gruppe gibt, ist es eine Selbsthilfegruppe. Jeder einzelne ist Anfänger.

*"Das Ziel ist nicht, perfekt zu sein,  
sondern zunehmend weniger dumm zu werden."*

The goal is not "to be perfect", but "to become progressively less stupid."

– Marshall B. Rosenberg

## Keine Empathie-Tankstelle!

Was ist die häufigste Motivation zu einer GfK-Übungsgruppe zu kommen? Die meisten Leute interessieren sich nicht für die GfK weil sie so furchtbar progressiv sind und unbedingt lernen wollen, wie sie anderen noch effektiver helfen können. Die meisten Leute brauchen einen ganz erheblichen Leidensdruck, bis dass sie bereit werden, sich die Mühe zu machen, ihre kostbare Freizeit zu opfern, um einen neuen Trick zu erlernen, wie sie es umgehen können, in ihrem Leben konsequent zu sein. Sie wollen lernen wie sie den Folgen ihrer früheren Verfehlungen besser ausweichen können und das Bezahlen ihrer karmischen Rechnung noch weiter raus schieben können. Der angebliche Wille, sich nachhaltig in einer neuen Kunst zu üben, ist oft ein Lippenbekenntnis.

(Siehe: [Triffst Du Buddha unterwegs ...](#) von [Sheldon Bernard Kopp](#) )

In kurzer Zeit verwandelt sich in ihrer Vorstellung die Übungsgruppe, in dem mit Selbstdisziplin die eigene Empathiefähigkeit geübt wird, zur Empathie-Tankstelle, wo alle so schön "nett" sind, zu der man geht, um schöne Gefühle zu konsumieren. Aber, alle anderen brauchen auch Empathie, keiner hat sie gemeistert, also wer soll sie geben?

**"Werde zu dem Wandel, den du in der Welt sehen möchtest"**

Mahatma Gandhi

## Entweder **üben** oder **anwenden**

Warum braucht man überhaupt eine GfK-Übungsgruppe? Warum kann man nicht einfach die GfK im Alltag so anwenden, wie man es im Buch gelesen hat? Aus dem

**Info: Erwarte Empathie nur von Dir selbst**

gleichen Grunde aus dem die meisten Menschen erst einmal des öfteren an einem Selbstverteidigungs-Kurs teilnehmen müssen, bevor sie in der Lage sind, sich im Ernstfall einigermaßen zu verteidigen: Weil man im Ernstfall nur anwenden kann, was man wirklich kann, was oft geübt wurde und daher "sitzt". Der Stress, der durch den Ernstfall ausgelöst wird, sei es ein körperlicher, emotionaler oder intellektueller Angriff (oder was man dafür hält), reduziert die Denkfähigkeit. Die Grundlage für das Funktionieren der GfK-Übungsgruppe\_B ist daher die strikte Trennung von Übung und Anwendung. Geübt wird in einem möglichst konfliktfreien und somit stressarmen Kontext. Es ist allgemein anerkannt, dass Lernerfolge viel größer sind, wenn man entspannt ist. Die Übung selbst bietet mehr als genug Stresspotenzial. Aus der Übung entsteht im besten Falle ein Anwachsen der Fähigkeit die GfK anzuwenden. In dem Maße in dem die eigenen GfK-Fähigkeiten gewachsen sind, kann man versuchen sie hiernach auf akute Konflikte anzuwenden.

## Erfolge

Wenn man davon ausgeht, dass die Motivation sich in GfK zu üben aus einem Leidensdruck entsteht, dann wird nachvollziehbar, dass erste Erfolge und erste gelöste Konflikte zum Nachlassen dieses einen Leidensdruckes führt. Automatisch fallen dann "andere Prioritäten" in den Vordergrund des Bewusstseins. Das kann dazu führen, dass man mit der Übung nachlässt, oder gar ganz aufhört, weil man meint, jetzt jemand zu sein, etwas erreicht zu haben, "das" Problem gelöst zu haben, etwas zu können. Man hat den Anfänger-Geist verloren. Die Vielfalt und Vielschichtigkeit der eigenen unerledigten Lebensaufgaben wird einen unweigerlich bald einholen. Das kostet Zeit, Geld und Nerven: Ressourcen die für weitere GfK-Übung dann nicht mehr zur Verfügung stehen. Weiser wäre es, Erfolge in der GfK-Übung zum Anlass für weitere Übung zu nehmen, durch Erfolge befreite Ressourcen – zumindest teilweise – für die Intensivierung der eigenen (Empathie-)Übung zu verwenden.

Am besten lernt man dadurch, dass man anderen etwas beibringt. Hauptsache man bildet sich nicht ein, etwas zu könne, oder jemand zu sein.

Die, die etwas können, die tun es,  
die es nicht können, die lehren es,  
die es nicht lehren können, befehlen es.  
(unbekannt)

**Info: Erwarte Empathie nur von Dir selbst**

## Ein Organisator ist kein Heiliger

Die meisten Teilnehmer erwarten von mir, dass ich mich empathischer verhalte, als der Durchschnitt. Sei es, weil ich schon so lange dabei bin, nämlich länger als alle anderen, oder weil ich der Organisator bin. Unter welcher Begründung das geschieht, ist ohne jede Bedeutung. Was unterm Strich übrig bleibt ist: Man erwartet Empathie von mir, fordert sie zuweilen, jammert, meckert, kritisiert, dass das was jemand für Empathie hält, er/sie/es bei mir nicht (genug) gefunden hat.

Aber auch hier gilt: GfK bzw. Empathie ist nicht das, was Du von anderen erwartest oder forderst, sondern das, was Du Dir oder anderen freiwillig und "von Herzen" im Sinne eines Geschenkes gibst.

Aus "pädagogischen" Gründen verweigere ich daher den Teilnehmern meiner Übungsgruppe sehr oft meine Empathie, insbesondere, wenn sie von mir gefordert oder erwartet wird. Denn die Gruppe ist **keine** Empathietankstelle und ich bin **nicht** der Tankwart. **Ich bin nicht die Quelle der Empathie. Ich bin die Quelle der Struktur**, durch die Die Gruppe Gelegenheit für jeden gibt, **selber** Empathie zu üben, zu lernen, wie man sie **gibt**, nicht wie man sie noch geschickter einfordert. Der Zweck der Gruppe besteht nicht darin, subtilere Wege zu finden, anderen ein schlechtes Gewissen zu machen, weil deren Verhalten jetzt gerade mal wieder angeblich keine GfK war.