

## Empathisch auf einen traurigen Menschen eingehen

In Situationen, in denen uns jemand etwas Persönliches erzählt, das ihn oder sie traurig macht, fühlen wir uns manchmal hilflos oder ratlos. Wir wissen nicht, was wir sagen sollen oder wir trauen uns vielleicht nicht zu sagen, was wir denken. Wie können wir also empathisch auf eine Person reagieren, die selber sehr traurig ist?

### Tipp

Wenn ihnen jemand etwas erzählt, das diese Person sehr traurig macht, tun sie Folgendes:

1. Schauen Sie nach, was für Gefühle\* bei Ihnen ausgelöst werden. Falls Sie starke Emotionen erleben, finden Sie zuerst heraus, woher diese kommen: Fühlen Sie sich hilflos, weil Sie nicht wissen, wie Sie reagieren sollen und Sie Unterstützung brauchen? Sind Sie unter Druck, weil Sie befürchten, dass die Person jetzt längere Zeit jemanden bei sich braucht, Sie aber gleich wieder weiter müssen? So lange Sie selber heftige Emotionen verspüren, lohnt es sich, zuerst diese zu klären und herauszufinden, was Sie selber brauchen (welches Bedürfnis\* bei Ihnen gerade nicht erfüllt wird). Es ist dabei nicht unbedingt notwendig, dass ihr unerfülltes Bedürfnis sofort erfüllt wird. Häufig reicht es bereits, zu erkennen, was Sie brauchen.
2. Wenn Sie bereit sind, sich auf ihr Gegenüber einzulassen, bleiben Sie ganz bei ihm und fokussieren Sie auf die Gefühle und Bedürfnisse der anderen Person. Dies tun Sie, in dem Sie Fragen zu Gefühlen und Bedürfnissen stellen, wie z.B.

Machst du dir sorgen / Bist du traurig / Hast du Angst, (Gefühl), weil dir ... wichtig ist /und du ... brauchst (Bedürfnis)?

3. Solche Fragen stellen Sie so lange, bis Sie die Gefühle und Bedürfnisse des Gegenübers erkundet haben (das kann schnell gehen oder auch längere Zeit brauchen). Erst, wenn ihr Gegenüber genug Empathie von ihnen erhalten hat, wird es Sie fragen, wie das für Sie ist oder Sie selber können fragen, ob es für ihr Gegenüber OK ist, wenn Sie ihm sagen, wie es ihnen damit geht.

\* Damit dieses Vorgehen funktioniert, ist es wichtig, dass Sie verstehen, was in der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) unter diesen Begriffen genau verstanden wird. Lesen Sie dazu das Merkblatt „Die vier Schritte“. Eine Sammlung von Gefühlen und Bedürfnissen finden Sie im Dokument „Sammlung von Gefühlen und Bedürfnissen“.

### Begründung

Wenn jemand anderes traurig ist, gehen wir tendenziell sehr schnell zu unseren Gefühlen, Bedürfnissen und vor allem unseren Gedanken über und erzählen von uns. Wir erzählen dann zum Beispiel, wie es uns damit geht, wie wir das finden (Bewertungen und Urteile), wir geben Empfehlungen ab (Du musst jetzt ...) oder wir geben eigene Erfahrungen mit ähnlichen Situationen zum Besten. Dies alles hat nichts mit Empathie zu tun. Empathie im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) heisst, dass wir ganz bei den Gefühlen und Bedürfnissen unseres Gegenübers bleiben. Dies tun wir so lange, bis unser Gegenüber genug davon erhalten hat.