

Wie eine Empathie Partnerschaft funktioniert. [Frei nach Dian Kilian]

1. Finde eine*n Empathie Partner*in und vereinbare einen Termin.

Frage jemanden, der auch GfK praktiziert – z.B. aus dem Kurs.

. Entscheidet wo und wann ihr euch trefft. Das kann auch telefonisch sein, so dass während eines Gespräches wechselweise 30 min die eine und 30 min die andere Person gehört wird und Empathie gibt. Erfahrungsgemäß am besten einmal monatlich, wochenweise, oder auch in kürzeren Zeitabständen. Ein kürzerer Zeitintervall könnte z.B. 15 min Zeit pro Person sein. Möglich ist auch, dass einmal der eine, einmal der andere ‚dran ist‘. Findet die Intervalle, die für euch am besten geeignet sind. Ungefähr 2x monatlich macht Sinn um die Verbindung in einer guten Kontinuität zu halten.

2. Check In.

. Jede Begegnung startet mit einem 2-5 minütigen ‚Check In‘, in dem jeweils der eine und der andere berichtet wie es ihm geht im Moment und was gerade los ist. Daraus folgend entscheidet wer von euch beiden der erste sein wird der ‚teilt‘ und wer empathisch zuhören wird. Wenn bei einem von euch etwas dringlicher ist, dann startet damit. Die Fähigkeit selbst zuzuhören und zu unterstützen erhöht sich in dem Maße, in dem man selbst genügend gehört wurde.

. Vereinbart eine feste Zeit für die erste Runde und wahrscheinlich wird die Person, die Empathie gibt und zuhört diejenige sein, die die Zeit im Blick behält. Es kann Sinn machen ca. 3-5 min vor Ablauf Bescheid zu geben, so dass der Sprechende zu einem Ende finden kann.

3. Zuhören und gehört werden.

. Als Zuhörer ist deine Intention voll präsent für die andere Person zu sein. Wenn Du merkst Gedanken und Meinungen kommen nach oben, dann bringe einfach deine Aufmerksamkeit wieder zurück zu der anderen Person. Versuche mit deinem ganzen Körper zu hören – so dass jede Zelle deines Körpers auf das Zuhören ausgerichtet ist.

. Beginne mit stiller Empathie – ohne die Gefühle und Bedürfnisse der anderen Person. Du kannst unterstützend auf die Liste mit den Gefühlen und Bedürfnissen schauen.

. Gebe wieder, was du gehört hast und bringe damit Pausen in den Erzählfluss, um Verbindung, Klarheit und Verständnis zu unterstützen.

. Wenn du mit der anderen Person inhaltlich einig bist, könntest du empathische Vorschläge zu Gefühlen und Bedürfnissen machen. Fühlst du dich ..., brauchst du ... Gib der Person Raum deine Vorschläge aufzunehmen und darauf zu reagieren. Was du sagt, basiert auf dem was du real und in dem Moment hörst, was da bei der anderen Person los ist. Empathie bezieht sich direkt auf den jeweiligen Moment.

. Vermeide nicht empathische Reaktionen, wie Urteile, Vorschläge, Geschichten erzählen, etc. ... Deine Rolle ist mit deiner ganzen Präsenz zu lauschen und wiederzugeben, wenn es hilfreich ist um Klarheit zu unterstützen.

. Wenn der Sprechende voll und ganz gehört wurde, geht er normalerweise von selbst dazu über Strategien zu finden. An diesem Punkt kannst du auch gerne anfragen, ob es Bitten gibt, die die Person an sich selbst oder an jemand anderen stellen möchte. Vergewissere dich dazu, ob der Moment dafür sicher erreicht ist.