

**Johannes Stockmayer**

# Mitgefühl

## Ein Training in Empathie

Wie reagieren Sie in schwierigen Situationen?

Was für ein Empathietyp sind Sie?

Was ist das *richtige* Verhalten?

Kommen Sie sich selbst auf die Spur  
und entwickeln Sie ein sozialkompetentes Verhalten.

Erweitern Sie Ihre Ressourcen,  
stärken Sie Ihr Mitgefühl  
und finden Sie das angemessene Maß an Empathie.

Hinweis zur Weiterarbeit: [www.bettina-johannes-stockmayer.de/downloads](http://www.bettina-johannes-stockmayer.de/downloads):  
Mitgefühl – Das soziale Betriebssystem für christliche Gemeinden

## Was ist Empathie?

Empathie<sup>1</sup> bedeutet Aufmerksamkeit für das Leid des anderen Menschen. Der deutsche Philosoph Theodor Lipps (1851-1914), der den Begriff Empathie prägte, bezog sich dabei auf das Wort „Einfühlung“ im Sinne einer inneren Nachahmung der Gefühle anderer Menschen<sup>2</sup>. Das ist ebenso ein zutiefst biblischer Vorgang. Paulus fordert die Christen auf: „Freut euch mit den Fröhlichen und weint mit den Weinenden“ (Römer 12,15).

In der heutigen Psychologie verwendet man den Begriff Empathie in drei verschiedenen Bedeutungen:

1. die Gefühle anderer Menschen zu *kennen*,
2. zu *empfinden*, was der andere empfindet, und
3. auf die Notlage des anderen *mitfühlend zu reagieren*.

Diese drei Varianten lassen sich wie eine Folge von drei Schritten lesen: Ich nehme dich wahr, ich fühle mit dir und daher schicke ich mich an, dir zu helfen.

Um herauszufinden, wie es dem anderen geht, muss ich also wach und interessiert über mich selbst hinausschauen. Das gelingt kaum, wenn ich nur mit mir selbst beschäftigt bin. Das ist ja das Leiden unserer Zeit, dass wir wenig Empathie für andere, dagegen eine hohe Empfindlichkeit im Blick auf uns selbst aufweisen. Dabei besteht heutzutage ein großer Schmerz in dieser Welt. Können wir ihn wahrnehmen? Wer aufmerksam hinhört, vernimmt das Weinen und Seufzen der geschundenen Kreatur. Aber was ist, wenn wir es hören? Tun wir dann so, als wäre nichts gewesen, weil wir nicht wissen, wie wir damit umgehen sollen? Oder übergehen wir es mit ein paar aufmunternden Worten: „Kopf hoch, es wird schon wieder.“

Es ist ein Schmerz in mir. Kann ich ihn wahrnehmen? Will ich mich ihm stellen? Oder entspricht es mir doch mehr, so zu tun, als ob alles in Ordnung ist?

Wir können das Weinen in der Welt nur aufnehmen und verstehen, wenn wir den Schmerz in uns selbst begreifen, weil wir ihn zulassen.

Empathie zeigt, dass mir das Leid des anderen nicht egal ist, weil ich Leiden kenne und weiß, wie weh es tut. Ich habe Mitleid und leide vielleicht sogar tatsächlich *mit* dem anderen. Bei Empathie ist das Herz beteiligt: Wir sehen mit dem Herzen – und das eigene offene, weiche Herz erreicht das Herz des anderen<sup>3</sup>. Andere Menschen kann ich nicht als gleichwertige Menschen behandeln, solange ich kein Mitgefühl mit ihnen habe. „Ich muss wenigstens so viel Mitleid mit ihnen haben, dass ich wahrhaben kann: Wenn sie leiden, empfinden sie ungefähr das Gleiche, was ich empfinde, wenn *ich* leide. Sollte ich aus irgendeinem Grund nicht spontan diese Art von Sympathie mit anderen verspüren, dann ist es Gottes Wille, dass ich alles tue, was ich kann, um das zu lernen. Ich muss es lernen, mit anderen ihre Freuden, ihre Leiden, ihre Vorstellungen, ihre Bedürfnisse, ihre Sehnsüchte zu teilen.“<sup>4</sup>

Konkrete Frage: Was machen Sie, wenn Ihre Nachbarin in der Kirchenbank während des Gottesdienstes still in ihr Taschentuch weint? Tun Sie so, als würden Sie nichts wahrnehmen, überhören Sie das Weinen großzügig? Besser ist: Gehen Sie nach dem Gottesdienst auf die Betreffende zu, grüßen Sie sie höflich und machen Sie mit der fragenden Feststellung: „Es geht

---

<sup>1</sup> „Empathie ist das große Thema unserer Zeit ...“ Frans de Waal, Das Prinzip Empathie, München, 2011, Seite 9.

<sup>2</sup> Daniel Goleman, Soziale Intelligenz, München, 2008, Seite 93.

<sup>3</sup> „Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“ Das ist das Geheimnis des kleinen Fuchses in: Antoine de Saint Exupéry, Der kleine Prinz.

<sup>4</sup> Thomas Merton, Christliche Kontemplation, München, 2010, Seite 121.

Ihnen nicht gut?“ ein Gesprächsangebot. Oder fragen Sie direkter: „Was bedrückt Sie?“ Haben Sie den Mut zu einem freundlichen Kontakt!

Oder wie reagieren Sie, wenn der Mitmensch, dem Sie begegnen, immer wieder vor sich hin stöhnt und seufzt? Sagen Sie sich: „Jeder hat Probleme. Ich auch. Probleme und Sorgen sind Privatsache.“ Fragen Sie besser aufmerksam und interessiert: „Kann ich Ihnen helfen?“

In diesem Heft stelle ich Ihnen 20 Beispiele von Menschen in Not vor und frage Sie, wie Sie vorgehen würden. Ich mache ein paar Vorschläge für ein mögliches Verhalten. Wählen Sie aus. Ganz zum Schluss sage ich Ihnen, was ich tun würde. Hier geht es nicht um das richtige Verhalten, sondern darum, überhaupt etwas zu tun, Kontakt aufzunehmen und Anteilnahme zu zeigen.

Tragen Sie den entsprechenden Buchstaben Ihrer Verhaltensweise auf der [Ergebnisseite](#) (Seite 4) ein. Sie finden auf diese Weise heraus, was Ihr „normales“ Reaktionsmuster ist.

Notieren Sie auf jeder Seite Ihre Gedanken zu dem geschilderten Fall: Ihre Anmerkungen, Ihre Fragen – wie es Ihnen in dieser Situation geht.

Geteiltes Leid ist halbes Leid. Empathie will die Not reduzieren, indem sie zur gemeinsamen Sache wird. Mitleiden bedeutet nicht, das Leiden zu vergrößern, indem es nun auch auf Ihren Schultern liegt (es also zu verdoppeln). Es ist auch keine Lösung, immer wieder über die gleichen Dinge zu klagen – damit verstärkt sich das Leid nur. Wir müssen lernen, so aufmerksam mit dem Leid des anderen umzugehen, damit es vermindert wird *und* uns nicht zusätzlich belastet. Trainieren Sie die Haltung der „distanzierten Empathie“, indem Sie dem anderen helfen und gleichzeitig bei sich bleiben<sup>5</sup>.

### **Fragen:**

Wie reagieren Sie normalerweise auf die Not anderer Menschen:

- Ich denke, dass der andere schon mit seinen Problemen fertig wird.
- Ich beobachte und warte ab, ob ich etwas tun soll.
- Ich gebe dem anderen Hilfe zur Selbsthilfe, indem ich ihm zeige, was er tun kann.
- Ich will und kann mich nicht mit den Problemen anderer befassen, jeder ist für sich selbst verantwortlich.
- Ich greife ein und tue, was ich kann – auch wenn ich mich dabei überfordere.

Welches Maß an Empathie für andere finden Sie für sich richtig:

Tragen Sie auf der Skala ein

Sehr viel													sehr wenig
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	-1	-2	

Welche Art von Mitgefühl erwarten Sie von Ihren Mitmenschen – wenn es *Ihnen* nicht gut geht?

---

<sup>5</sup> Wer ständig zu stark auf die Bedürfnisse anderer eingeht und die eigenen vernachlässigt und sich dabei selbst aufgibt, muss sich nicht wundern, wenn er irgendwann nicht mehr mitfühlen kann. Man spricht dann von einer Compassion Fatigue (Mitgefühlerschöpfung).

## Ergebnisseite: Unterschiedliches Verhalten

Lesen Sie die zwanzig folgenden Situationen ab Seite 5 durch. Überlegen Sie, wie Sie sich verhalten würden, und wählen Sie eine der vorgegebenen Reaktionsmöglichkeiten. Kreuzen Sie auf der jeweiligen Seite eine Möglichkeit von A bis E an für das Verhalten, das Ihnen am ehesten entspricht. Übertragen Sie Ihre Wahl auf diese Ergebnisseite und kreuzen Sie in der entsprechenden Zeile die Verhaltensmöglichkeit an, die Sie aus den vorgegebenen Vorschlägen A bis E ausgewählt haben.

Teil	Umgang mit	Typ 1	Typ 2	Typ 3	Typ 4	Typ 5
1	Vorurteilen	A	C	B	D	E
2	Andersartigkeit	B	D	E	A	C
3	Außenseitern	B	C	A	E	D
4	Warum-Frage	A	D	B	E	C
5	Autorität	B	A	E	C	D
6	Geheimnissen	A	E	D	B	C
7	Sucht	E	B	A	C	D
8	Ansprüchen	A	E	B	D	C
9	Macht	A	C	D	B	E
10	Grenzen	E	A	C	D	B
11	Verdrängung	A	B	E	C	D
12	Krisen	C	B	D	E	A
13	Schuld	A	E	D	B	C
14	Bedürfnissen	A	C	B	D	E
15	Aggressionen	E	A	B	C	D
16	Auflehnung und Widerstand	E	A	C	B	D
17	Wahrheit	C	A	B	E	D
18	ungewohnten Situationen	B	A	E	D	C
19	Verantwortung	A	C	D	B	E
20	Angst und Sorge	D	B	A	C	E
<b>Summe</b>						

Zählen Sie zum Schluss für jede Spalte zusammen, wie viele Kreuze Sie gemacht haben. Die 5 Spalten entsprechen 5 unterschiedlichen Verhaltensstilen:

Typ 1: Der Sorglose

Typ 2: Der Beobachtende

Typ 3: Der Konsequente

Typ 4: Der Abweisende

Typ 5: Der Eingreifende

Wenn Sie in einer Spalte 1-5 Kreuze gemacht haben, trifft dieser Typ auf Sie **kaum** zu.

Haben Sie 6-10 Kreuze gemacht, trifft dieser Typ auf Sie **wenig** zu.

Haben Sie 11-15 Kreuze gemacht, trifft dieser Typ auf Sie **meistens** zu.

Haben Sie 16-20 Kreuze gemacht, trifft dieser Typ **stark** auf Sie zu.

**Auf Seite 28 beschreibe ich die 5 Reaktionsmuster und den entsprechenden Empathietyp.**

# Training in Empathie

## Teil 1: Umgang mit Vorurteilen

Etwas fiel mir auf und brachte mich zum Nachdenken. Diese eine unauffällige Kleinigkeit machte mir deutlich, dass ich bisher etwas übersehen hatte: Es gab noch etwas ganz anderes im Leben dieser Frau. Ich hatte sie seither nur sehr begrenzt wahrgenommen, quasi aus meinem eigenen Blickwinkel. Wahrscheinlich wollte ich sie so sehen. Es war das Einfachste für mich. Ich musste mir nicht so viele Gedanken machen. So wie ich sie sah, passte sie ins allgemeine Bild. Aber vielleicht war es auch umgekehrt: Sie hatte sich mir immer nur von dieser einen Seite gezeigt. Vielleicht wollte sie, dass ich sie so sehe, wollte sie, dass ich dachte, sie würde ins Schema passen, sei nichts Besonderes. Vielleicht wollte sie nicht, dass ich über sie nachdachte. Aber nun wurde mir klar, dass es da noch ganz andere Seiten gab. Bisher hatte ich sie distanziert, kühl und sehr akkurat gekleidet erlebt. Sie machte den Eindruck von Perfektion und distinguiertes Eleganz. Vielleicht war das ihre Absicht: Die Welt auf Abstand zu halten, unnahbar zu wirken. So musste sie sich nicht auf andere Menschen einlassen und diese mussten sich nicht mit ihr beschäftigen. Sie blieb unerkannt.

Aber dann fiel mir diese Kleinigkeit auf und das bisherige Bild zerbrach. Schlagartig wurde mir deutlich, dass diese Frau noch eine ganz andere Seite hatte: eine unkonventionelle, unberechenbare. Dass in ihr etwas Erdiges, Normales steckte, die Sehnsucht nach Lebendigkeit und alternativen Lebensentwürfen. Fast wäre mir diese Kleinigkeit entgangen: Als ich sie neulich besuchen wollte, öffnete sie mir die Tür und war barfuß!

Wie gehen Sie mit der Entdeckung um, dass Ihr Gegenüber auch ganz anders ist? Was tun Sie, wenn Sie auf Seiten stoßen, die Sie bisher nicht kannten?

- A. Sie finden das lustig und lachen darüber: „Das habe ich nun so nicht erwartet!“
- B. Sie ignorieren die Tatsache und sagen: „Entschuldigen Sie, ich komme wohl ungelegen.“
- C. Sie tun so, als wäre nichts, und streichen diese Entdeckung aus Ihrem Gedächtnis. Das Bild dieser Person soll so bleiben, wie es war.
- D. Sie reden mit anderen über diese Frau: „Stell dir vor, was ich beobachtet habe!“
- E. Sie versuchen mit der Frau über ihre Wünsche, Sehnsüchte, Hoffnungen ins Gespräch zu kommen.

## Teil 2: Umgang mit der Andersartigkeit

An jedem Tag war es der gleiche Ablauf: Hans kam von der Arbeit, schälte sich aus seinem Anzug, schlüpfte in die bequeme Jogginghose und verschwand im Keller. Dort hinter einer schweren Stahltür war sein Reich. Er knipste den Lichtschalter an. Sofort begann es zu leuchten und zu brummen, Lämpchen blinkten und Nebelschwaden stiegen auf. Im halbdunklen Raum hingen Kabel von der Decke, ein Ventilator summte. Genüsslich nahm Hans auf einem bequemen Stuhl Platz, vor sich ein Bedienfeld mit vielen Hebeln und Knöpfen, im Hintergrund ein großer Bildschirm. Vergnügt seufzte er auf und rieb sich die Hände. Jetzt ging es ihm gut. Ich kenne Hans schon lange. Zumindest dachte ich, dass ich ihn kenne. Seit Jahren gehen wir in den gemeinsamen Hauskreis. Dort war er immer still, sagte wenig – vor allem wenig Persönliches. Niemand kam so richtig „an ihn ran“, verstand wirklich, was in ihm vorging. Es fiel uns allerdings immer wieder auf, dass Hans zu bestimmten Zeiten nicht konnte. „Ich habe einen Termin“, sagte er dann schnell. Keiner konnte sich vorstellen, was das sein sollte – vor allem, wenn seine berufliche Arbeitszeit eigentlich beendet war.

Neulich wollte ich ihn abholen. Der Hauskreis war auf eine Stunde früher verlegt worden. Es war mir nicht klar, ob Hans die Verlegung registriert hatte. Ich klingelte lange an seine Haustür. Endlich öffneten sie sich. Hans stand mir in einem verwaschenen T-Shirt und Jogginghosen gegenüber. Sein Gesicht strahlte. „Soll ich dir mal meinen Keller zeigen?“, fragte er mich sofort. Ich zögerte. Was kam da auf mich zu? Sollte ich mich noch mehr auf ihn einlassen, vielleicht mehr, als mir lieb war?

„Komm mit, wir haben doch noch etwas Zeit. Dort unten kann ich entspannen, das ist mein Reich. Hier bin ich Mensch.“ Er lachte seltsam. Sollte ich die Flucht ergreifen? Aber Hans war ja ein Mitglied unseres Hauskreises. „Komm“, drängte er. „Ich zeige dir – meine Eisenbahnanlage.“

Sie wollen Hans zum Hauskreis abholen. Wie würden Sie in dieser Situation reagieren?

- A. Ich würde selbstverständlich mitgehen, eine Eisenbahnanlage hat mich schon immer interessiert.
- B. Ich würde Hans sehr streng auf den Termin unseres Hauskreises hinweisen und ihm sagen, dass ich schon vorausgehe, aber auf ihn warte.
- C. Ich würde mitgehen, vielleicht lerne ich Hans auf diese Weise besser kennen.
- D. Ich würde jetzt nicht mitgehen, Hans aber bedeuten, dass mich seine Anlage interessiert und wir einen ausführlichen Besichtigungstermin ausmachen sollten.
- E. Ich würde Hans sagen, dass ich ihn für kindisch halte, und den anderen Hauskreisteilnehmern von meiner Entdeckung berichten.

### Teil 3: Umgang mit Außenseitern

Seit dem Tod seiner Frau war der alte Mann komisch geworden. Er hatte sich zurückgezogen. Nur ab und zu kam er noch in den Gottesdienst. Dort machte er einen ungepflegten Eindruck, roch unangenehm und verhielt sich so abweisend, dass ihm niemand zu nahe kommen wollte. Wenn ihn jemand freundlich ansprach, antwortete er unwirsch, brummig. Wenn Leute ihm Gutes tun wollten und etwas zum Essen vorbeibrachten, machte er nicht auf – obwohl er zu Hause war. Er wurde langsam zum Problem in der Gemeinde, vor allem deshalb, weil er sämtliche Hilfsangebote ablehnte. Bei immer mehr Gemeindegliedern setzte sich der Eindruck durch: Dem ist nicht zu helfen. Er wurde immer häufiger – so gut es ging – ignoriert. Aber gleichzeitig verstärkte sich damit das Problem für die Gemeinde und er wurde bald zum beliebten Gesprächsthema: „Durch ihn gibt unsere Gemeinde ein schlechtes Bild ab!“ Man hatte die Sorge, dass er andere Gottesdienstbesucher abschreckte, vor allem weil er immer ganz hinten saß und alle an ihm vorbeimussten. Es gab immer mehr misstrauische und ärgerliche Blicke in seine Richtung oder deutliches Naserümpfen. Aber niemand wollte sich mit ihm näher beschäftigen, zumal er ja keine Annäherung zuließ. Schließlich musste sich der Leitungskreis mit dieser Angelegenheit befassen.

Wie soll der Leitungskreis entscheiden? Was, denken Sie, ist zu tun?

- A. Der Leitungskreis soll dem alten Mann verbieten, in den Gottesdienst zu kommen.
- B. Der Leitungskreis soll dem alten Mann deutlich machen, dass er am Gottesdienst nur unter ganz bestimmten Bedingungen teilnehmen darf (gewaschen, frische Kleidung).
- C. Der Leitungskreis soll für den alten Mann einen Platz im Altenheim organisieren, da er offensichtlich mit seiner Lebensführung überfordert ist.
- D. Zwei Männer aus der Leitung sollen den alten Mann aufsuchen, um in einem ganz offenen Gespräch mit ihm zu besprechen, was zu tun ist.
- E. Dem alten Mann wird ein Platz in der hinteren Ecke der Kirchenempore zugeteilt, wo er sich in Zukunft im Gottesdienst aufhalten sollte.

#### Teil 4: Umgang mit der Warum-Frage

Immer wieder diese quälende Frage: Warum nur? Hätte es nicht anders laufen können? Nur eine Kleinigkeit anders – und es hätte nicht so schlimm kommen müssen.

An jenem Tag im Sommer war die Stimmung der Familie im Keller gewesen. Eine anhaltende Regenperiode hatte den Urlaub verdorben: Tagelang eingesperrt in der kleinen Ferienwohnung, waren die Kinder unzufrieden geworden. Dann, als es etwas aufklarte, hatte die Mutter eine Wanderung vorgeschlagen. Eher unwillig waren alle mitgegangen, es hatte harte Überzeugungsarbeit gekostet und letztlich war auch ein wenig Nachdruck nötig gewesen. Die Wege am See entlang waren sumpfig, die Luft feucht und schwül. Dann hatten sie sich auch noch verlaufen, mussten durch das Dickicht kriechen. Erst zwei Tages später hatten sie zufällig die dick gesogene Zecke entdeckt. Ach ja, die Gegend war ein Zeckengebiet. Etwa vierzehn Tage später kam das Fieber, verbunden mit starken Kopf- und Gliederschmerzen. Und damit begann ein langer Leidensweg. Borreliose war die Diagnose: Nicht heilbar, verläuft in Wellen – kann unter Umständen besser werden, bedeutet aber eine lebenslange Beeinträchtigung. Und seither machte sich die Mutter bittere Vorwürfe: Warum hatte sie nur diese Wanderung durchgesetzt? Warum waren sie gerade dort gelaufen? Warum waren sie vom Weg abgekommen? Wäre damals dieser Tag nur ein wenig anders verlaufen, hätten sie sich viel Herzeleid gespart. War sie nun schuld daran, dass diese Not über sie hereingebrochen war?

Was würden Sie dieser Mutter sagen? Gibt es Argumente, die sie entlasten könnten?

- A. Da gibt es Schlimmeres, damit kann man leben. Andere haben größere Probleme.
- B. Irgendwann ist das alles vergessen und überstanden. Solange gilt es durchzuhalten.
- C. Du bist schuldig geworden, ohne Absicht und Vorsatz. Du kannst nichts dafür.
- D. Gott ist für alle Arten von Schuld zuständig. Er vergibt dir gern und nimmt deine Schuld weg.
- E. Vielleicht gibt es einen Nutzen aus der Situation: Ihr lebt bewusster als Familie und tragt die Schwierigkeiten gemeinsam.



## Teil 5: Umgang mit Autorität

Neulich war ich bei einem offiziellen Empfang. Die Stimmung war gut, das Essen auch. Es gab reichlich – und teilweise ganz besondere Delikatessen. Der Älteste unserer Gemeinde war auch dabei. Der ist eigentlich ein Mann, der auf Regeln und Ordnungen größten Wert legt. Aber das, was ich an diesem Abend von ihm mitbekam, zeigte ein ganz anderes Bild (wahrscheinlich merkte er nicht, dass ich ihn beobachtete). Am Büfett drängelte er sich vor, schnappte sich zielsicher die Leckerbissen, häufte seinen Teller voll und begab sich an seinen Platz. Gierig und hastig machte er sich über seinen Teller her. Er schon fast fertig, als seine Frau Platz nahm, um sich ihrem Essen zu widmen. Er sprach kein Wort, weder zu seiner Frau noch zu den anderen Tischnachbarn. Er war nur mit sich und der Nahrungsaufnahme beschäftigt. Kaum war sein Teller leer, füllte er ihn erneut. Auch diese zweite Portion verspeiste er mit rasender Geschwindigkeit. Als er fertig war, stürzte er den Rest seines Bieres hinunter, stand auf und forderte auch seine Frau auf aufzustehen. Ihr Teller war aber noch nicht leer. Mit einer bestimmenden, herrischen Geste bedeutete er seiner Frau, dass sie mitkommen solle. Ohne abzuwarten, bis sie aufstand, eilte er aus dem Saal. Mir kam das alles sehr seltsam vor. Habe ich die andere Seite des Ältesten gesehen? Hatte er noch ein zweites Gesicht? Oder gab es einen Grund für seine Eile? Aber dann hätte er doch seine Frau nicht so unfreundlich behandeln müssen! Ich blieb mit einigen Fragen zurück. Der festliche Abend war mir verdorben.

Was würden Sie mir raten? Was soll ich tun, wenn ich dem Ältesten das nächste Mal begegne?

- A. Ich würde alles vergessen und so tun, als wäre nichts gewesen.
- B. Ich würde ganz unverfänglich fragen: „Hat dir das Essen bei jenem Empfang geschmeckt?“ Vielleicht sagt er ja von sich aus etwas über seine Situation.
- C. Ich würde mit den anderen Ältesten darüber reden und sie fragen, was sie von allem halten.
- D. Ich würde dem Ältesten ganz offen meinen Eindruck sagen: „Dein Verhalten hat mich sehr beschäftigt!“
- E. Ich würde bei der nächsten Gemeindeversammlung darauf Wert legen, dass der Älteste zurücktritt, da sein Verhalten nicht zu seinem Amt passt.

## Teil 6: Umgang mit Geheimnissen

Das war allein ihr Geheimnis, diese Zeit gehörte nur ihr. Das war der einzige Moment während eines langen anstrengenden Tages, wo sie sich leicht fühlte. Wo sie spürte, dass sie lebte und ihr das Leben Freude machte. Die älteren Kinder waren in der Schule, die Kleine hatte sie gerade in den Kindergarten gebracht, der Haushalt konnte warten, das Mittagessen kam später. Jetzt war sie dran. Sie zog ihre Ballettschuhe an. Niemand in der Familie hatte bemerkt, dass sie sich so etwas gekauft hatte. Früher hatte sie Ballettunterricht gehabt, aber das war schon lange her. Damals war sie selbst noch ein Kind gewesen. Sie legte eine CD in das Abspielgerät, stellte auf laut, dann schob sie alle Stühle beiseite, rollte den Teppich auf und begann, auf dem Parkett zu tanzen. Sie tanzte zu der Musik, die sie hörte, so wie es ihr in den Sinn kam. Sie bewegte sich nach den Klängen, sie schwebte. Sie tanzte rhythmisch und ausgelassen oder ganz weich und fließend – je nachdem, was die Musik vorgab. Sie gab sich ganz hinein und vergaß für diese Zeit sich selbst, die Anstrengungen, die familiären Sorgen, die alltägliche Mühen. Sie gab sich hin, war bei sich und doch jemand ganz anderes.

Eines Morgens stand genau in dieser Zeit ihre beste Freundin vor der Tür, sie wollte nur kurz vorbeischaun. Ganz erhitzt und schwer atmend öffnete die Frau. Ihre Freundin blickte sie an. Sie wunderte sich: So hatte sie ihre Freundin noch nie gesehen, so strahlend, wie verklärt, als käme sie von weither zurück. „Was ist mit dir?“, fragte sich vorsichtig, „bist du am Putzen?“ Misstrauisch streifte ihr Blick den zurückgerollten Teppich und die aufgestapelten Stühle. Die Frau zögerte. Sollte sie ihrer besten Freundin ihr Geheimnis anvertrauen? Wie würde sie damit umgehen? Würde sie es verstehen?

Was denken Sie: Was soll die Frau tun?

- A. Ich denke, sie sollte ihrer Freundin alles erzählen – und vielleicht sogar etwas vortanzen? Es ist schließlich ihre beste Freundin.
- B. Ich wäre vorsichtig. Wenn sie bisher nicht darüber geredet hat, hatte das wohl seine Gründe. Wer weiß, ob die Freundin damit umgehen kann?
- C. Ich würde die Freundin fragen: „Kannst du ein Geheimnis für dich behalten?“, und sie bitten, es niemand zu erzählen, sie aber dann einweihen.
- D. Ich finde, das ist die ganz private, intime Sache dieser Frau, sie muss mit niemand darüber reden, auch nicht mit ihrer Freundin.
- E. Sie soll sagen: „Ja, ich bin gerade am Putzen und höre dabei Musik, ist das o.k.“ Man weiß ja nicht, was sonst in der Gemeinde über die Frau geredet wird.

Zusatzfrage: Überlegen Sie sich, wie die beste Freundin auf diese 5 Möglichkeiten reagieren könnte.

## Teil 7: Umgang mit Sucht

Wieder passierte es. Der Mann saß im Gottesdienst und wollte nichts anderes als seine Ruhe. Er hatte sich so sehr danach gesehnt, endlich abzuschalten, die inneren Bilder auszublenden. Aber obwohl er sich darum bemühte, beobachtete er die Frauen. Er konnte nicht anders, sein Blick wurde automatisch von ihnen angezogen. Er wollte nicht, dass sie oder andere es bemerkten. Immer wieder zwang er sich, nach vorn zu blicken. Aber dann schweiften seine Augen umher und wurden fündig. Und wenn er eine Frau ansah, dann kamen sofort die anderen Bilder in seinen Kopf. Die Bilder, die immer gegenwärtig waren, obwohl er sie nur ab und zu im PC betrachtete. Die vielen Bilder der Frauen, die er dort sah: nackt und in aufreizenden Posen. Er konnte diese Bilder einfach nicht loswerden. Sogar im Gottesdienst verfolgten sie ihn. Wie konnte er ihnen entfliehen? Einfach aufstehen und hinausgehen? Aber die Bilder in seinem Kopf würden mitgehen, sie klebten in seinen Gehirnwindungen fest. Und was würden die anderen sagen, wenn er mitten im Gottesdienst aufstand und fluchtartig den Raum verließ?

Aber das Kino in seinem Kopf wurde so übermächtig, dass er keine Ruhe mehr hatte. In panischer Eile stand er auf, quetschte sich durch die Reihen und verließ den Gottesdienstraum.

Sie bekommen mit, wie der Mann fluchtartig den Raum verlässt. Was tun Sie?

- A. Ich tue nichts, es wird seine Gründe haben, dass er es eilig hat.
- B. Ich bete für diesen Mann und überlege mir, ob ich später in Kontakt zu ihm kommen kann.
- C. Ich informiere den Pastor über den Vorgang.
- D. Ich stehe ebenfalls auf und folge dem Mann, um ihn zu fragen, was los ist.
- E. Ich mache mir meine Gedanken: Ich glaube, ich weiß, was mit dem Mann los ist! Das ist nichts Heiliges ...

## Teil 8: Umgang mit Ansprüchen

In der kleinen Gemeinde herrschte akuter Mitarbeitermangel. Sie hatte erst vor kurzem begonnen, aber durch einige evangelistische Veranstaltungen viele interessierte Menschen erreicht. Mit diesen Menschen wollte man nun weitergehen: Sie mussten gelehrt, geschult und im Glauben weitergeführt werden. Die Gottesdienste mussten entsprechend gestaltet werden, Hauskreise gegründet, Ziele formuliert, geplant und umgesetzt werden – kurz: die gesamte Gemeinde benötigte eine Struktur. Aber damit sich die Struktur mit Leben füllte, brauchte es Mitarbeiter, Menschen, die sich mit ihren Gaben einsetzten.

In dieser Situation stieß eine Familie zur kleinen Gemeinde, die sich als ideales Mitarbeiterteam anbot: Der Vater präsentierte Leitungskompetenz, die Mutter hatte eine Seelsorgeausbildung, der Sohn war ein Fachmann in Technik und die Tochter hatte alle Gaben für die Lobpreisleitung. Vorteilhaft war, dass diese Familie in einer anderen Gemeinde bereits vielfältige Erfahrungen gesammelt hatte. Der einzige Nachteil war: Sie hatten sich im Streit von der früheren Gemeinde getrennt. Dort waren sie dadurch aufgefallen, dass sie in manipulativer Weise Einfluss nahmen und alles bestimmten.

Die kleine Gemeinde war das ideale Betätigungsfeld für sie und für die kleine Gemeinde schien diese Familie ein Glücksfall genau im richtigen Augenblick zu sein. Aber bald zeigte sich, dass sie auch hier versuchten, alles an sich zu ziehen. Sie pochten auf ihre Erfahrung, wollten bestimmen und machten immer mehr die Gemeinde zu ihrem Betätigungsfeld. Sie wussten ja, wie alles zu gehen hat. Bisherige Mitarbeiter mussten sich ihnen unterordnen – oder sie verließen frustriert ihren Aufgabenbereich. Wurden sie zur Rede gestellt, sagte die Familie: „Wir kennen uns aus. Wir zeigen euch, wie man Gemeinde baut. Ihr könnt froh sein, dass ihr uns habt.“

Was, denken Sie, ist in dieser Situation zu tun? Wie sollte man mit dieser Familie umgehen?

- A. Die Gemeinde soll tatsächlich froh sein, dass sie diese aktiven Mitarbeiter hat, und ihnen Kompetenz zusprechen und Einfluss geben.
- B. Auch wenn dann weiterhin Mitarbeitermangel herrscht, muss diese Familie die Gemeinde verlassen. Die Gemeinde sollte lieber langsam wachsen.
- C. Es ist wichtig, dieser Familie einen Stopp zu setzen, bevor sie noch mehr Einfluss bekommt und alles an sich zieht.
- D. Diese Familie soll zuerst ganz normales Gemeindeglied sein, bevor sie verantwortliche Funktionen übernimmt.
- E. Ich würde alles laufen lassen, in Machtkämpfe soll man sich nicht einschalten. Das wird sich von selbst regeln, der Stärkere gewinnt.

## Teil 9: Umgang mit Macht

Auf diesem Auge war der Pastor blind. Man konnte sagen, was man wollte, er sah es nicht. Nein, man müsste sagen: Er sah es anders. Er hatte seine spezielle Wahrnehmung, die durch nichts zu erschüttern war. Er sah, was er sah – und das war richtig. Das war die Wahrheit. Das allein zählte. Eigentlich müsste man genauer sagen: Der Pastor war auf beiden Augen blind. Denn er sah alles anders als die anderen Menschen. Nur das, was er sagte, war richtig, nur sein Eindruck zählte. Wenn man versuchte, ihm mit Fakten zu belegen, dass es anders war, dann hörte er nicht zu. Wenn es gelang, ihn in die Ecke zu treiben und ihm zu beweisen, dass er nicht recht hatte, lachte er nur – oder wurde aggressiv. Wütend konnte er dann anführen, dass es wohl nicht angehe, ihn als Pastor der Lüge zu bezichtigen. Das wäre ja geistliche Rebellion gegen den Gesalbten Gottes. Wenn man ihn bat, seine Meinung zu begründen, dann war seine stereotype Aussage: *Alle* sehen es so oder es ist doch klar, es liegt doch auf der Hand, das *muss* man einfach so sehen. Immer wieder geschah es, dass Menschen aus der Gemeinde, die ihn mit einer anderen Meinung überzeugen wollten, wie geprügelte Hunde davonschliefen, weil sie zuletzt selbst nicht mehr wussten, ob sie recht hatten oder nicht. Der Pastor war mit seiner Redegabe jedem überlegen. Jede gegensätzliche Meinung wurde totdiskutiert und alle fachliche und sachliche Überlegenheit so lange mit Worten zugedeckt, bis auch der Stärkste nachgab.

Die Folge war, dass sich nach einiger Zeit niemand mehr mit dem Pastor anlegte, sich viele aus der Gemeinde zurückzogen und sich nur noch die persönlichen „Fans“ um den Pastor scharten.

Sie haben sich den verbalen Kleinkrieg des Pastors eine Zeit lang angeschaut und auch festgestellt, dass die Wahrnehmung des Pastors einseitig ist. Was tun Sie?

- A. Ich mache einen Termin mit dem Pastor aus und sage ihm die Meinung, damit ihm endlich die Augen aufgehen.
- B. Ich sammle die Gemeindeglieder um mich, die auch der Meinung sind, dass der Pastor an einer Wahrnehmungsstörung leidet.
- C. Ich beantrage eine Gemeindeberatung. Ein externer Profi soll dem Pastor spiegeln, wie er wirkt, er kann sich ja an ihm die Zähne ausbeißen.
- D. Ich warte auf den Moment, wo der Pastor an seine Grenzen kommt. Vielleicht ist er dann einsichtig.
- E. Ich frage den Pastor persönlich und vertraulich, ob er sich in unserer Gemeinde noch wohlfühlt.

## Teil 10: Umgang mit Grenzen

Der Pastor war für seine Gutmütigkeit bekannt. Bei Problemen gab er nach, Schwierigkeiten nahm er auf sich. War etwas zu tun und niemand war bereit dazu, erledigte er es. Wo es ging, glich er aus. Und meistens ging das zu seinen Lasten. Der Frieden und die Harmonie in der Gemeinde waren ihm wichtig. Dafür stand und dafür arbeitete er. Die Gemeinde liebte ihn dafür, er war ein angenehmer Pastor, da hatte es schon viel schwierigere gegeben. Aber was die Gemeinde nicht wusste: Der Pastor hatte ein Problem. Das Problem war seine Frau. Nein, eigentlich nicht seine Frau, sondern genau genommen war das Problem, dass sein Verhalten zu Lasten seiner Familie ging. Und die Frau des Pastors war nicht mehr bereit, das zu akzeptieren. Ständig war ihr Mann für andere Menschen da, aber nie für sie. Er gab immer den anderen recht, aber nie ihr. Für die Nöte anderer hatte er Zeit, aber nicht für seine Familie. Die kam zu kurz. Das wollte die Frau nicht mehr länger hinnehmen. Deshalb hatte der Pastor ein Problem. Er stand zwischen seiner Frau und der Gemeinde – zumindest dachte er so. Aus dem Problem erwuchs Streit, aus dem Streit handfeste Konflikte. Der Pastor versuchte, dem ständig drohenden Ungewitter auszuweichen. Aus seinem Bemühen, es allen recht zu machen, wurde immer mehr ein kompliziertes Gefüge von Ausreden, Versprechen, Ausflüchten, Rechtfertigungen, Erklärungen, Ausweichen und viel schlechtem Gewissen nach allen Seiten. Immer noch nahm der Pastor alles auf sich – und wurde krank dabei. Eines Tages konnte er nicht mehr. Der Eiertanz, den unterschiedlichen Erwartungen zu entsprechen, war zu anstrengend geworden. Er hatte seine eigenen Bedürfnisse dabei übersehen.

Dann kam es zum Eklat. Es war kurz nach der Krankschreibung des Pastors und es sah so aus, dass eine längere Auszeit für ihn anstand. Deshalb traf sich der Leitungskreis im Gemeindehaus. Bevor sich die Ältesten über die Sachlage klar werden konnten, ging die Tür auf und die Frau des Pastors betrat den Raum. Wütend schrie sie: „Es liegt an euch! Ihr habt ihn krank gemacht.“ Sie schrie so laut, dass es der Pastor oben in seinem Bett hörte. Er dachte kummervoll: „Wie wird das je wieder gut werden?“

Sie gehören zum Leitungskreis und haben den Wutausbruch der Frau des Pastors erlebt. Was tun Sie?

- A. Sie zucken mit den Schultern und warten, bis die Frau wieder geht. Die persönlichen Probleme des Pastorenehepaars gehen Sie schließlich nichts an.
- B. Sie bitten die Frau, Platz zu nehmen, um ihren Ärger loszuwerden. Sie hören zu.
- C. Sie bitten die Frau zu gehen, versichern ihr aber, dass Sie sich über Veränderungen Gedanken machen werden.
- D. Sie schlagen ein Gespräch zwischen dem Pfarrer, seiner Frau und dem Leitungskreis in absehbarer Zeit vor.
- E. Sie sind wütend und erklären der Frau, dass sie hier nichts verloren hat.

### Teil 11: Umgang mit Verdrängung

Es war ihr nicht klar, wie das geschehen konnte. Immer wenn etwas Unliebsames passierte, versteinerte sie innerlich. Ihr Blick wurde starr. Es kam ihr vor, als würde sie sich selbst verlassen, wäre gar nicht mehr in ihrem Körper. Manchmal konnte sie richtiggehend beobachten, was mit ihrem Körper passierte, aber sie war nicht anwesend. Sie war nur in der Beobachterrolle. Manchmal schlüpfte sie in die Tapete und war Teil des Musters: ein kleiner runder Kreis oder der rote Punkt. Manchmal saß sie auf der Lampe und schaukelte. Manchmal war sie auch ganz weit fort, wie ein Stern im All. Aber um sie her war es dunkel, sie war allein. Und der Weg zurück war meistens sehr weit. Wie erschlagen, müde und völlig erschöpft kam sie wieder bei sich an. Es schien ihr, als hätte sie einen weiten Weg hinter sich gebracht. Die Menschen in ihrer Umgebung warfen ihr dann vor, sie würde träumen, sie wäre unkonzentriert und abweisend. Andere sagten, es ginge eine seltsame Kälte von ihr aus. Und die meisten forderten sie auf, nicht so passiv zu sein. Was sollte sie tun?

Sie bekommen Kontakt mit dieser jungen Frau. Sie spüren, dass mit ihr etwas nicht stimmt, Sie haben den Eindruck, dass sie etwas verschweigt. Sie wirkt müde und resigniert. Was tun Sie?

- A. Ich versuche die Frau aufzumuntern, indem ich sie auf lustige Dinge aufmerksam mache.
- B. Ich frage sie, was mit ihr los ist, wenn sie nichts sagt, dann lasse ich sie in Ruhe.
- C. Ich mache das Seelsorgeteam der Gemeinde auf diese Frau aufmerksam.
- D. Ich tue ihr etwas Gutes, um ihr zu zeigen, dass ich sie wahrnehme.
- E. Ich finde, dass die Frau einen Schritt tun und um Hilfe bitten sollte.

## Teil 12: Umgang mit Krisen

Wieder einmal hatte die S-Bahn Verspätung. Als sich die Türen öffneten, drängte sich der Mann als Erster hinaus. Mit fliegendem Jackett und wehender Krawatte rannte er zur Rolltreppe, er wollte vor den anderen dort sein. Auf der Rolltreppe blieb er nicht stehen, sondern nahm zwei Stufen auf einmal. Er war fast oben, da stürzte er plötzlich. Sein Schuhband hatte sich in den Rillen der Treppe verfangen. Mit seinem Kopf knallte er gegen den Handlauf. Jemand betätigte die Notbremse. Die Treppe hielt an. Mühsam rappelte sich der Mann hoch. Er wirkte benommen. „Haben Sie Schmerzen?“, fragte ich ihn. Auf seiner Stirn wuchs eine riesige Beule. Ich hatte es ebenfalls eilig, da ich heute im Gottesdienst unserer Gemeinde die Aufgabe des Moderators übernehmen sollte. Ich wollte ihm nur auf die Füße helfen. „Jetzt ist mein Zug weg, den ich unbedingt hätte erreichen müssen. Es wäre eine so wichtige Besprechung gewesen.“ Ich schüttelte missbilligend den Kopf: Was müssen die sogar am Sonntag Besprechungen abhalten? „Soll ich einen Krankenwagen holen?“, fragte ich. Ich wollte die lästige Sache loswerden. Er schüttelte den Kopf „Haben Sie einen Augenblick Zeit“, bat er mich. „Ich habe jetzt ganz viel Zeit, denn ich habe gerade meine Arbeit verloren.“ Ich nickte verhalten, dabei hatte ich gar keine Zeit. Ich durfte heute im Gottesdienst auf keinen Fall fehlen. „Dann trinken Sie einen Kaffee mit mir? Ich brauche jetzt einen Menschen, mit dem ich reden kann.“ Ich zögerte: Was sollte ich tun? Ich war schließlich für den Gottesdienst meiner Gemeinde verantwortlich. Aber hier war ein Mensch, der ein Gegenüber brauchte.

Was würden Sie in dieser Lage tun?

- A. Ich würde den Mann in den Gottesdienst mitnehmen. Er hat ja Zeit.
- B. Ich würde zu dem Mann sagen, dass ich 10 Minuten erübrigen könne, aber dann weitermüsse.
- C. Ich gebe dem Mann zu verstehen, dass ich gern mit ihm einen Kaffee trinken würde, aber eine wichtige Aufgabe in der christlichen Gemeinde übernommen hätte.
- D. Ich schüttele den Kopf und denke, dass der Mann selber schuld ist: Es kann ja nicht gut gehen, wenn man das Sonntagsgebot nicht beachtet.
- E. Ich verweise den Mann an die Bahnhofsmission.



### Teil 13: Umgang mit Schuld

Es geschahen zwei Dinge gleichzeitig, die zunächst unbemerkt blieben. Das eine war: Der Mann verstummte. Er hatte schon immer wenig geredet, deshalb fiel keinem auf, dass er noch stiller wurde. Es war so, als würde er sich auflösen. Er verschwand in den Hintergrund, als wäre er nicht mehr da.

Das andere war prekärer, wurde zwar bemerkt, aber nicht richtig wahrgenommen: Immer wieder stand unter dem Kreuz in der Ecke des Gottesdienstraumes ein Strauß roter Rosen. Einmal zierte das Kreuz ein Kranz aus weißen Blumen, ein andermal brannte eine große Kerze vor dem Kreuz, obwohl niemand im Raum war. Die, die das sahen, dachten sich nichts dabei oder schoben das alles auf eine Aktion des Jugendkreises. Nur das Lobpreisteam war geschockt, als sie bei einer Probe unter dem Kreuz ein Schüsselchen mit roter Flüssigkeit fanden und feststellten, dass auf das Kreuz eine rote Linie gemalt war, die aussah wie eine Blutspur. Jemand fand bei näherer Betrachtung einen Zettel, der hinter dem Kreuz befestigt war und auf dem stand: „Vergib mir, Jesus!“ Der Vorfall wurde dem Pastor berichtet, aber dann schnell wieder vergessen.

Bis eines Tages mitten in die Sitzung der Gemeindeleitung ein Anruf von der Polizei kam: „Wir ermitteln wegen einer Vermisstenmeldung. Dieser Mann gehört doch zu Ihrer Gemeinde ...? Wissen Sie, wo er sein könnte?“ Alle schüttelten den Kopf. Klar, der Mann gehörte zu ihnen, aber sie hatten ihn seit Wochen nicht mehr wahrgenommen, er war verstummt.

„Halt, ich habe eine Idee!“, rief plötzlich der Pastor, „kommt mit!“ Sie eilten in den Gottesdienstraum. Und tatsächlich, dort fanden sie den Mann, er kniete unter dem Kreuz.

„Da haben wir tatsächlich etwas übersehen“, murmelte der Pastor zerknirscht.

Was, denken Sie, hat diese Gemeinde übersehen?

- A. Es wurde übersehen, dass der Gottesdienstraum nicht abgeschlossen war.
- B. Es wurde nicht wahrgenommen, dass sich ein Gemeindeglied zurückgezogen hatte. Die Gemeinde als Ganzes zählte mehr als der Einzelne.
- C. Die Signale, die wie Hilfeschreie waren, wurden nicht erkannt. Niemand reagierte, obwohl jemand ein Problem hatte.
- D. Die Frage nach dem Umgang mit Schuld ist in dieser Gemeinde offensichtlich nicht geklärt.
- E. Vielleicht fehlte es an Offenheit und Vertrauen in der Gemeinde.

Zusatzfrage: Was denken Sie, wie diese Geschichte weitergeht? Was müsste jetzt passieren?

## Teil 14: Umgang mit Bedürfnissen

Es war immer das gleiche Lied: Seit die Mutter bettlägerig geworden war, konnte die Tochter keinen Schritt tun, ohne dass sie durchs Haus rief: „Was machst du? Wo gehst du hin?“ Die Tür zu ihrem Zimmer musste immer offen sein, damit sie ja alles mitbekam. Läutete die Tür-glocke, rief sie sofort durchs Haus: „Wer war das?“ Dabei konnte es sein, dass diese Person noch im Flur stand. Wollte die Tochter einmal weg – und sei es nur zum Einkaufen –, gab es immer ein großes Theater: „Du kannst mich doch nicht allein lassen!“

Die alte Frau war früher eine starke, selbstbestimmte Frau gewesen. Sie hatte regiert und alle mussten tun, was sie wollte. Nun, seit sie ans Bett gebunden war, war sie schwierig geworden – und zeitweise richtiggehend aggressiv und ungeduldig. Die Tochter litt darunter. Sie wurde beherrscht, konnte nichts mehr für sich tun, war nur noch Hilfsmagd ihrer alten Mutter. Am liebsten hätte sie die alte Frau in ein Pflegeheim gebracht, aber dagegen sträubte sie sich mit aller ihr noch zur Verfügung stehender Kraft – und die war in diesem Fall doch sehr beachtlich. Die Tochter hatte den Eindruck, dass sie ihr eigenes Leben für das ihrer Mutter opferte. Verstärkt hatte sich die schwierige Situation für die Tochter durch die Diskussion, die in ihrer Gemeinde entbrannte, als sie von ihrer Lage berichtete. Die einen waren streng der Meinung, dass man seine Eltern ehren müsse – und deshalb müsse die Tochter alles tun, was die Mutter verlangte. Andere waren gegensätzlicher Meinung: „Man muss der alten Frau die Grenzen zeigen!“, sagten sie und forderten die Tochter auf, ihr eigenes Leben nicht zu vernachlässigen. Sie war in einer Zwickmühle, was sollte sie tun?

Was würden Sie der Tochter raten?

- A. Ich würde der Tochter raten abzuwarten, bis sich das Problem von selber erledigt – nämlich dann, wenn die alte Dame stirbt.
- B. Ich würde der Tochter sagen, dass in der Bibel steht, dass es ihr selbst gut gehen wird, wenn sie die Eltern ehrt (2. Mose 20,12).
- C. Ich würde in der Gemeinde einige Frauen organisieren, die bei der Pflege einspringen, wenn die Tochter einmal eine Auszeit braucht.
- D. Ich finde, der Pastor sollte zu der alten Frau gehen und ihr klarmachen, dass sie durch ihr Verhalten Schuld auf sich lädt.
- E. Ich würde das Gespräch mit der alten Frau suchen, vielleicht kann ich ihr helfen, mit sich selbst und der Situation fertigzuwerden.

### Teil 15: Umgang mit Aggressionen

Draußen stürmte es und in ihr tobten die Gefühle. In ihrer Hand hielt sie eine Fotografie: Ein junger Mann, an einen Zaun gelehnt, ein Hütchen flott auf dem Kopf, die Zigarette keck im Mundwinkel, so grinste er in die Kamera. Auf den muskulösen Oberarmen auffallende Tätowierungen. „So hast du mich damals bezaubert“, sagte die Frau leise. „Ich bin auf dich reingefallen. Du hast mir alles versprochen und nichts gehalten.“ Sie beherrschte mühsam ihre Wut. „Dann meldete sich das Baby an und wir haben geheiratet. Aber du hast dein Leben nicht geändert, du bist immer der kleine Junge geblieben, der nur spielen wollte, nichts ernst nahm und nur für sich lebte.“ Sie erinnerte sich an die schlimme Szene, als er ihr mit der Faust in den schwangeren Leib geschlagen hatte, nur weil sie ihn bat, nicht schon wieder mit seinen Kumpels auszugehen. Anschließend war das Baby abgegangen. Ein verzweifelt Schluhen schüttelte sie. Weil er ein Baby bleiben wollte, durfte sie ihr Baby nicht bekommen. Sie hatte den Ärzten nichts gesagt, aber die Liebe in ihr war gestorben. Sie wollte mit diesem Mann nichts mehr zu tun haben! Langsam riss sie die Fotografie in kleine Stücke, öffnete das Fenster und warf die Fetzen in den Wind. Es war aus. Aber wem sollte sie das mitteilen? Sie war allein. In der Gemeinde konnte sie niemand sagen, was vorgefallen war. Ihr Mann – ihr Exmann korrigierte sie sich – war Mitarbeiter in der Jugendarbeit der Gemeinde, mehr noch: Er war der „bunte Hund“ dieser Gemeinde, der Beweis dafür, dass sich hier auch ganz andere Menschen wohlfühlten. Er war der christliche Vorzeigerocker, der sich einiges erlauben konnte.

Was soll diese Frau tun? Was würden Sie ihr raten?

- A. Sie soll die Gemeinde wechseln und dem Mann aus dem Weg gehen.
- B. Sie soll einen Anwalt einschalten und diesen Mann anzeigen.
- C. Sie soll die Gemeindeleitung informieren, denn so jemand kann nicht Mitarbeiter in der Jugendarbeit sein.
- D. Die Frau braucht vor allem Trost, Unterstützung und Anteilnahme. Ich gebe ihr die Möglichkeit, dass sie sich ausweinen und ihre Wut loswerden kann.
- E. Die Frau ist selber schuld: Wieso lässt sie sich mit so jemand ein?

## Teil 16: Umgang mit Auflehnung und Widerstand

Ratlos stand die kleine Gruppe beieinander. Sollten sie die Gemeinde verlassen? Sie hatten alles versucht: Gesprächsrunden einberufen, Fragen gestellt, nach Alternativen geforscht – aber es hatte sich nichts geändert. Sie waren in ihrem Bemühen gescheitert, die Gemeinde zu verändern. Sie waren gegen Wände gerannt und hatten auf Granit gebissen. Der Frust über die Zustände war von Mal zu Mal größer geworden. Aber nun hatten sie so viel investiert: Zeit, Kraft, Nerven, Gesundheit – sollte das wirklich alles umsonst gewesen sein? Nicht einmal beim Pastor hatten sie Verständnis gefunden. „Seid ihr die Gemeinde?“, hatte er sie gefragt, „alle sehen es anders!“ Sie wussten, dass das nicht stimmte. Aber die anderen hatten nicht den Mut gehabt, ihre Meinung zu sagen, zumal die Leitung der ganzen Gemeinde mitgeteilt hatte: „Wem es bei uns nicht passt, der kann gehen!“

Sie waren in die Rolle der Aufrührer, der Rebellen geraten, dabei wollten sie nur auf Missstände hinweisen, Strukturen verändern, die das Leben hinderten, eine neue Begeisterung in die Gemeinde bringen, eine neue Liebe zueinander wecken. Deshalb hatten sie gefragt: Warum sind wir Gemeinde? Was sind unsere Ziele? Aber es war sehr schnell als grundsätzlicher Angriff auf alles in der Gemeinde verstanden worden.

„Wir wagen noch einen Versuch“, sagten sie in der kleinen Gruppe zueinander, „wir laden nach dem nächsten Gottesdienst die ganze Gemeinde zu einem Gespräch in die Pizzeria ein. Wir wollen wenigstens die Beweggründe für unsere Veränderungsvorschläge erklären.“

Was tun Sie, wenn Sie von dieser Einladung hören? Wie reagieren Sie?

- A. Ich gehe nicht zu diesem Gespräch, da würde ich mich ja gegen die Gemeindeleitung stellen – auch wenn ich manche Punkte dieser Gruppe für sehr berechtigt halte.
- B. Ich gehe hin, wenn es sich um ein offizielles Angebot der Gemeinde handelt, wenn es aber darum geht, einen Aufruhr anzuzetteln, mache ich nicht mit.
- C. Das ist ungeistliche Rebellion, damit will ich nichts zu tun haben.
- D. Ich gehe hin, denn ich will verstehen, was diese Gruppe bewegt.
- E. Ich schlage vor, dass dieses Gespräch im Rahmen der Gemeinde stattfinden kann – mit Genehmigung der Gemeindeleitung.

### Teil 17: Umgang mit der Wahrheit

Nachher konnte sich niemand erklären, wie es so gekommen war. Tatsache war, das kleine dicke Mädchen saß unter dem Tisch. Eigentlich gehörte sie nicht dorthin. Genau genommen gehörte sie überhaupt nicht in diese Familie. Sie war zu Besuch gekommen, hatte ihre Klassenkameradin besucht. Schließlich hatte es am Wohnzimmertisch Kakao und Kuchen gegeben – und dann war das kleine dicke Mädchen plötzlich verschwunden. Sie wird einfach gegangen sein, dachten alle. Aber das kleine dicke Mädchen saß im Wohnzimmer unter dem Tisch. Und die Erwachsenen unterhielten sich laut, während sie im Wohnzimmer standen: „So ein seltsames Mädchen und so dick“, sagte eine Stimme. Die andere: „Unangenehm. Wie die gegessen hat.“ Und wieder die erste: „Gegessen? Geschlungen! Schau, der ganze Kuchen ist verschwunden. Ob die zu Hause nichts bekommt?“ Die andere: „So wie die aussieht, leidet die keinen Hunger.“ Gelächter.

Und das kleine dicke Mädchen sitzt unter dem Tisch und hört alles. Plötzlich bricht ein lauter Schluchzer aus ihr heraus. Die Erwachsenen im Zimmer stutzen. Ist da jemand? Dann hören sie, wie das kleine dicke Mädchen unter dem Tisch losplärrt. Sie sind wie versteinert. Sie hat alles gehört!

Was würden Sie in diesem Moment tun?

- A. So tun, als würden Sie nichts wahrnehmen, und leise das Zimmer verlassen. Irgendwie wird sich die Sache schon beruhigen.
- B. Das Mädchen unter dem Tisch hervorholen und ausschimpfen: „Was versteckst du dich hier?“
- C. Das Mädchen unter dem Tisch hervorholen und trösten oder ablenken: „Willst du noch ein Stück Kuchen?“
- D. Sich bei dem Mädchen entschuldigen, erklären, dass es nicht gut war, so etwas zu sagen, und dass es nicht stimmt, was sie gesagt hatten. Sie dürfe gern wiederkommen.
- E. Mit der Familie des Mädchens Kontakt aufnehmen.

### Teil 18: Umgang mit ungewohnten Situationen

Da lag sie in der Küche vor dem Kühlschrank. Wieder einmal. Der Boden war vollgekotzt, die Luft stank, ihr Schlund brannte. Tränen liefen ihr aus den Augen. Das impulsive Erbrechen hatte sie alle Kraft gekostet. Sie war fertig: mit sich und mit der Welt. Es war immer wieder dieser riesige Hunger, der in ihr nagte. Ein großes Loch, das sie stopfen musste. Das unstillbare Verlangen, die unheimliche Gier. Sie wollte das Leben, sie wollte es sich einverleiben. Sie fühlte sich sonst so hohl und leer, wie ein Nichts – dabei wog sie doch so viel. Immer wieder wurde diese Gier so stark, dass sie nicht anders konnte, als den Kühlschrank aufzureißen, um alles in sich hineinzustopfen, was sie fand. Teilweise nahm sie sich nicht einmal die Zeit zu kauen. Sie stopfte alles in sich hinein wie in einen Sack. Nur damit er voll war und das Gefühl entstand: Ich bin satt, ich bin versorgt. Ich spüre den Hunger nicht mehr, die Leere in mir ist ausgefüllt. Aber dieser Zustand kam nicht – oder doch nur sehr selten. Und wenn sie das Gefühl hatte, dass sie sich mit den Lebensmitteln auch das Leben einverleibt hatte, brach sie alles wieder heraus. Sie konnte es nicht halten. Sie wollte es nicht halten. Wenn es nicht von selber kam, half sie mit dem Finger nach. Und alles kotzte sie an. So wollte sie nicht weiterleben. Sie war ja bereits tot.

Zufälligerweise betreten Sie in diesem Moment die Wohnung. Es stinkt, die Küche sieht schlimm aus. Auch Sie würgt es im Hals. Mitten im Chaos sehen Sie die junge Frau. Was tun Sie?

- A. Ich sage zu ihr: „Alles nicht so schlimm, das kann ja jedem passieren“, und helfe ihr beim Saubermachen.
- B. Ich rufe den Notarzt. Ich weiß ja nicht, was hier passiert ist, und will mir nicht unterlassene Hilfeleistung vorwerfen müssen.
- C. Gemeinsam mit der jungen Frau bringe ich das Chaos in Ordnung. Dann frage ich sie, was los ist, und biete ihr meine Hilfe an.
- D. Ich mache der jungen Frau deutlich, dass sie ein ernstes Problem hat und dass sie Hilfe braucht. Ich biete ihr meine Hilfe an, mit ihr nach einer kompetenten Therapeutin zu suchen.
- E. Ich verlasse sofort die Wohnung, das ist mir alles zu viel, ich muss mich gleich übergeben.

## Teil 19: Umgang mit Verantwortung

Es war nicht einfach für ihn gewesen, eine Lehrstelle zu bekommen. Viele hatten sich für ihn eingesetzt. Er wirkte einfach unbeholfen und doch noch sehr freundlich. Er schien noch nicht bereit für das Berufsleben. Aber auch in der Schule war er nicht mehr zu halten. Endlich hatte man für ihn eine Ausbildungsmöglichkeit in einem kleinen Malerbetrieb in der benachbarten Stadt gefunden. Während der junge Mann an seinem Arbeitsplatz nur mäßige Leistungen zeigte und oft nicht sehr engagiert war, eine Arbeit gut und sorgfältig auszuführen, fuhr er vor und nach der Arbeit zu seiner vollen Größe auf. Die Hin- und Rückfahrt in der Vorortbahn war die Gelegenheit, sich mit anderen Kumpels zu treffen. Teils waren das ehemalige Mitschüler, teils andere Azubis. Jetzt war er im Mittelpunkt, jetzt konnte er auftrumpfen. Aber er merkte nicht, wie er sich zum Kasper machte und immer mehr von den anderen aufgezogen wurde. Sie hatten bald seine Schwachstelle erkannt, er war ausnutzbar, denn er war auf die Anerkennung und die johlende Zustimmung der anderen angewiesen. Immer wieder brachte er ihnen kleine „Geschenke“ mit: eine Sprühdose mit Farbe, eine Tube mit Lack, einen Eimer mit Klebstoff. Manchmal waren es auch Werkzeuge, ein Schraubenzieher, ein Spachtel oder ein scharfes Messer. Alle dies Gaben wurden zum Jux der ganzen Meute sofort eingesetzt: im Zug, auf dem Bahnhof oder auf dem Heimweg. Man kann sich vorstellen, dass dadurch ein nicht unbeträchtlicher Schaden entstand. Die ganze Gruppe forderte den jungen Maler zu immer kühneren Taten auf, denn nur dann wäre er ein rechter Mann und ernst zu nehmen.

Sie beobachten auf dem Bahnhof, wie der Azubi aus seinem Rucksack eine offensichtlich entwendete Flasche mit roter Dispersionsfarbe holt und den anderen anbietet. Kurz darauf ist der Bahnhof Ihres Ortes mit roter Farbe verschmiert.

Sie kennen den Jugendlichen aus der Jugendarbeit Ihrer Gemeinde und wissen, dass er es zurzeit nicht leicht hat. Was tun Sie?

- A. Ich informiere die Polizei über meine Beobachtung.
- B. Ich informiere die Jugendleiter und Verantwortlichen unserer Gemeinde.
- C. Ich informiere die Eltern des Jungen.
- D. Ich informiere den Chef der Malerfirma.
- E. Ich suche das Gespräch mit dem Jungen.

## Teil 20: Umgang mit Angst und Sorge

Das Dilemma hatte angefangen, als er sich selbstständig machte. Seither waren Sorgen und Ängste die Begleiter der Familie. In jedem Monat neu wurde gefiebert und gezittert, ob genügend Aufträge das erforderliche Einkommen brachten. Dann gab es Zeiten, wo es so viel zu arbeiten gab, dass die Kraft dafür kaum ausreichte. Dann gab es wieder Zeiten mit Leerlauf. Vor allem für die Frau und die Kinder war dieses Auf und Ab schwer zu ertragen. Und der Mann sagte sich: „Es muss gehen, für einen Arbeitsplatz mit sicherem Gehalt bin ich zu alt.“ Er biss die Zähne zusammen und versuchte, gute Laune zu verbreiten. Dann kam der Vorwurf: „Eigentlich müsstest du dich mehr für die Gemeinde einsetzen!“ Da klappte er zusammen. Burn-out, die Kräfte waren verbraucht. Jetzt war klar: Zunächst einmal würde für eine begrenzte Zeit die Krankenkasse einen Teil des Lebensunterhalts übernehmen, aber dann drohte Sozialhilfe.

Als die schlimmsten Depressionen mit ärztlicher Hilfe überwunden waren, die Erschöpfung abklang und der Mann wieder die Kraft fand, morgens aufzustehen, besuchte er zusammen mit seiner Frau den Hauskreis. Dort wollten sie ihre Lage offenbaren – was sie sich bisher noch nie getraut hatten. Er hoffte, wenn nicht unbedingt konkrete Hilfe, so doch wenigstens Anteilnahme, gute Worte und vielleicht auch einen umsetzbaren Rat zu bekommen. Der Hauskreis war der letzte Strohalm, an den er sich klammern konnte.

Was würden Sie als Hauskreismitglied den beiden sagen, wenn Sie den Bericht über ihre Lage gehört haben?

- A. Warum habt ihr nicht schon früher über eure Situation geredet?
- B. Wir stehen hinter euch und beten für euch.
- C. Wenn ihr in Sozialhilfe kommt, werden wir euch aktiv unterstützen.
- D. Wir helfen euch, eine Stelle zu finden.
- E. Wir machen jetzt zusammen eine Liste mit allem, was ihr jetzt benötigt und was euch guttut, und überlegen uns gemeinsam, wie wir euch helfen können.

Zusatzfrage: Wie kann den Kindern geholfen werden?



## Das richtige Verhalten?

Bei jedem Teil der 20 Trainingseinheiten in Empathie habe ich 5 Vorschläge gemacht, wie Sie reagieren könnten. Ich versuche hier nun eine Auflösung, indem ich angebe, wie *ich* reagieren würde. Es kann sein, dass Sie mir widersprechen, weil Sie es anders machen würden. Das dürfen Sie. Meine Vorschläge sind Anregungen. Vielleicht gibt es auch noch weitere Reaktionsmöglichkeiten, die ich gar nicht aufgelistet habe. Letztlich muss Ihr Verhalten zur Situation passen und für die Menschen stimmen, die beteiligt sind.

### **Teil 1: Umgang mit Vorurteilen:**

Wenn Sie diese Frau wenig kennen und bisher kaum Kontakt zu ihr hatten, ist es am besten, Sie wählen die Variante B. Das gibt der Frau die Gelegenheit, etwas zu sich zu sagen – wenn sie möchte. Wenn Sie die Frau gut kennen, können Sie sie darauf ansprechen, was Ihnen auffällt, und mit ihr ins Gespräch darüber kommen. Möglicherweise vertieft das Ihren Kontakt!

### **Teil 2: Umgang mit der Andersartigkeit**

Vermutlich ist das Verhalten C am besten – allerdings nur, wenn Ihr Interesse echt ist. Es ist klar: Es geht um Hans und nicht um Sie. Aber vielleicht entdecken Sie doch Gemeinsamkeiten. Auf jeden Fall würde sich Ihre Beziehung verstärken, wenn Hans den Eindruck bekommt, dass Sie sich für ihn interessieren, ihn nicht ablehnen und sich auf seine Ebene einlassen.

### **Teil 3: Umgang mit Außenseitern**

Ich wäre für Variante D, das offene Gespräch. Es birgt ein gewisses Risiko, denn es könnte sein, dass der alte Mann gekränkt reagiert. Aber es wäre auch möglich, dass er durch dieses Gespräch seinen Platz in der Gemeinde findet. Scheuen Sie sich nicht, auch heikle Fragen anzusprechen. Ein klärendes Wort ist besser, als wenn man sich aus dem Weg geht.

### **Teil 4: Umgang mit der Warum-Frage**

Die Frage nach der Schuld steht im Vordergrund. Ich würde sie aufgreifen, sie ernst nehmen und Variante D wählen: Gott vergibt alle Schuld! Wenn das schlechte Gewissen beseitigt ist, kann man nach dem übergeordneten Sinn des Geschehens fragen (aber erst dann): Variante E.

### **Teil 5: Umgang mit Autorität**

Die Frage ist heikel. Ich würde mich wahrscheinlich eher nach Variante A verhalten, wäre allerdings sensibilisiert. Wenn ich Ähnliches noch einmal wahrnehme, dann würde ich Variante D wählen und könnte dann mehrere Beispiele nennen, wo mir das Verhalten des Ältesten seltsam vorkam. Wir müssen über das miteinander reden, was seltsam ist und uns komisch vorkommt – vor allem wenn es um ein einflussreiches Mitglied der Gemeinde geht! (Siehe Matthäus 18,15.)

### **Teil 6: Umgang mit Geheimnissen**

Ich denke, Variante C wäre am besten: Auf der einen Seite offen sein, aber gleichzeitig um Diskretion und Vertrauen bitten. Jetzt ist zu hoffen, dass die Freundin gut mit der Information umgeht. Damit sich Beziehungen vertiefen, müssen wir manchmal etwas riskieren.

### **Teil 7: Umgang mit Sucht**

Ich schlage Variante D vor – allerdings nur, wenn Sie Zeit haben und sich in der Lage fühlen, sich mit dem Mann zu beschäftigen (zum Beispiel, weil Sie ebenfalls ein Mann sind). Wenn sich der Mann tatsächlich öffnet und Ihnen von seinem Problem erzählt, müssten Sie ihn an einen professionellen Seelsorger oder Therapeuten verweisen. Achten Sie darauf, dass sein Problem Sie nicht ansteckt. Wenn nötig (und möglich), kommen Sie gemeinsam vor Gott und bitten ihn um Vergebung.

### **Teil 8: Umgang mit Ansprüchen**

Ich würde zuerst einen Stopp setzen (C) und dieser Familie anbieten, sich langsam in die Gemeinde zu integrieren. Wenn man miteinander vertraut ist und sich kennt, kann man über die Übernahme weiterer Verantwortung reden. Verzichten Sie also lieber auf eine Mitarbeit, die nur Probleme bringt, wenn nicht eindeutig klar ist, aus welcher Motivation die Mitarbeit erfolgt.

### **Teil 9: Umgang mit Macht**

Wenn es Ihnen möglich ist, suchen Sie das Gespräch mit dem Pastor. Vielleicht ist er einer persönlichen Frage eher zugänglich? Variante E ist ein Versuch wert. Wenn sich der Pastor allerdings nicht öffnet, ist wahrscheinlich die Möglichkeit C am ehesten angesagt. Sie brauchen dann die nächsthöhere Ebene, die sich neutral einbringen kann.

### **Teil 10: Umgang mit Grenzen**

Der Pastor und seine Frau haben ein Problem. Da der Pastor permanent seine Grenzen überschritten hat, ist auch die Frau an ihre Grenzen gekommen. Am besten ist, Sie hören der Frau zunächst einmal zu (B), vereinbaren aber dann ein grundsätzliches Klärungsgespräch, bei dem auch der Pastor dabei sein sollte (D).

### **Teil 11: Umgang mit Verdrängung**

Wenn Sie ein Mann sind, ist die Möglichkeit C das Beste. Sonst könnten Sie versuchen, mit der Variante D auf behutsame Weise eine Beziehung zu dieser Frau aufzubauen. Achtung: Diese Frau kann durch schlimme Erfahrungen traumatisiert sein! Wenn möglich, sollten Sie ihr empfehlen, fachliche therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

### **Teil 12: Umgang mit Krisen**

Warum sollten Sie den Mann nicht in Ihre Gemeinde einladen (A)? Dann müssten Sie allerdings bereit sein, sich mit ihm zu befassen. Wenn das nicht geht, dann schenken Sie ihm wenigstens 10 Minuten (B), notfalls kommen Sie zu spät (die Gemeinde wird's verstehen, wenn Sie es ihr erklären). Vielleicht reicht es wenigstens zu einem Austausch der Visitenkarten.

### **Teil 13: Umgang mit Schuld**

Die Hilfescheie wurden nicht wahrgenommen (C). Warum nicht? Die Gemeinde sollte sich überlegen, wie die Aufmerksamkeit und Achtsamkeit füreinander gestärkt werden könnte. Vielleicht, indem Patenschaften eingerichtet werden oder überschaubare Kleinbereiche, in denen niemand übersehen wird.

**Teil 14: Umgang mit Bedürfnissen**

Wem wollen Sie helfen? Der Frau oder der Tochter? Wenn die alte Frau etwas versteht, ist beiden geholfen. Deshalb schlage ich Möglichkeit E vor. Wenn das nicht geht oder das Gespräch keine Veränderung bringt, ist der nächste Schritt Möglichkeit C.

**Teil 15: Umgang mit Aggressionen**

Die Wut muss raus, die Frau braucht jemand, der ihr zuhört und ihre Aggressionen mit aushält (D). Wenn die Frau ruhiger geworden ist, kann man mit ihr überlegen, wie es weitergeht (A, B, C). Es sollte sich eine Frau mit Seelsorgefähigkeiten um sie kümmern.

**Teil 16: Umgang mit Auflehnung und Widerstand**

Es ist sicher gut, wenn Sie hingehen, um sich selbst zu informieren und das direkte Gespräch zu suchen (D). Achten Sie aber darauf, dass Sie neutral bleiben, nur so können Sie vermitteln. Die Möglichkeit E könnte eine eskalierende Verschärfung bedeuten, deshalb ist sie nicht hilfreich. Die Geschichte nimmt einen guten Verlauf, wenn man in ein gemeinsames, offenes Gespräch kommt. Dazu braucht es neutrale Vermittler.

**Teil 17: Umgang mit der Wahrheit**

Es schadet nichts, wenn Sie sich bei dem Mädchen entschuldigen. Es stimmt zwar, was Sie unbedachterweise gesagt haben, aber es war verletzend (D). Es ist ratsam, wenn Sie mit der Familie des Mädchens Kontakt aufnehmen, vermutlich verstecken sich hier noch weitere Probleme, die zur Sprache kommen sollten (E). Scheuen Sie sich nicht, über Ihren Fehler zu reden, er hat vielleicht eine wichtige Sache angestoßen.

**Teil 18: Umgang mit ungewohnten Situationen**

Diese Situation ist eine große Herausforderung. Wahrscheinlich ist es das Beste, Sie nehmen die Situation und das kranke Menschenkind so an, wie es ist, und helfen ihm, das schlimmste Chaos zu beseitigen (C). Aber überfordern Sie sich nicht. Die junge Frau braucht fachlich-therapeutische Hilfe (D). Sie können nur Unterstützung geben, indem Sie die Wahrheit aussprechen. Das Problem ist ja nun ganz offensichtlich und kann nicht mehr verheimlicht werden.

**Teil 19: Umgang mit Verantwortung**

Versuchen Sie es zuerst mit einem Gespräch mit dem Jugendlichen (E). Aber suchen Sie unbedingt auch gleichzeitig das Gespräch mit den Eltern (C) und den Jugendleitern der Gemeinde (B). Unter Umständen kommen Sie gemeinsam zu dem Entschluss, dass auch der Chef (D) und die Polizei (A) informiert werden muss. In einer gemeinsamen Aktion muss überlegt werden, was dem Jungen dient. Spielen Sie nichts herunter, es ist wichtig, dass man nun am Ball bleibt.

**Teil 20: Umgang mit Angst und Sorge**

Die beste Hilfe ist, sich um das Hier und Heute zu kümmern: Was ist jetzt nötig? (E) Gebet ist immer gut, aber hier vielleicht doch zu wenig (B). Große Versprechungen auf zukünftige Hilfe oder eine neue Stelle wecken nur neuen Frust (C, D). Vielleicht ist es zunächst nötig, die Hilflosigkeit auszuhalten und zuzugeben, dass man die Situation nicht ändern kann. Anteilnahme und Mittragen sind ein wichtiger Beitrag zum Überleben.

# Beschreibung der 5 Empathietypen

## **Typ 1: Der Sorglose**

Dieser Typ ist in seinem Verhalten eher unsicher und deshalb gelegentlich zu schnell und unüberlegt. Er sucht nach einer schnellen Lösung, damit er das Problem los ist, und will sich nicht allzu sehr auf die Schwierigkeiten anderer einlassen. Er denkt, dass es für alles eine gute Lösung geben muss. Wer sich nur ein wenig Mühe gibt, kann sie auch finden. Manchmal reagiert er deshalb plump und distanzlos oder übergeistlich. Er meint es gut, trifft nur nicht immer den richtigen Ton. Seine Meinung ist: „Das wird schon wieder!“

## **Typ 2: Der Beobachtende**

Dieser Typ schiebt die Probleme gern weit von sich weg, distanziert sich vom Geschehen und beobachtet lieber, als dass er eingreift. Er betont gern die sachlichen Aspekte und reagiert manchmal nicht sehr einfühlsam. Er denkt, dass jeder für seine eigenen Probleme verantwortlich ist, und hat Sorge, dass er den anderen entmündigt. Er ist gern bereit, einen Rat zu geben – aber was der andere damit macht, ist dessen Sache. Hat er seine Meinung zu der Angelegenheit gesagt, zieht er sich gern zurück.

## **Typ 3: Der Konsequente**

Dieser Typ ignoriert am liebsten das Problem – vor allem wenn er nicht gleich weiß, was er tun soll. Gelegentlich ist er sehr kritisch und streng. Er sucht nach der richtigen Lösung und agiert manchmal rigoros und wenig liebevoll. Er ist der Meinung, dass jeder mit etwas gutem Willen und konsequenter Anstrengung seine Probleme selbst lösen kann. Er appelliert an die Motivation und fordert dazu auf, „sich zusammenzunehmen“. Wenn etwas schiefgelaufen ist, dann hat der andere einen Fehler gemacht, den er am besten schnellstmöglich korrigiert.

## **Typ 4: Der Abweisende**

Dieser Typ handelt vorsichtig und zurückhaltend. Am liebsten ist es ihm, wenn er andere vorschicken kann. Er sucht sich Unterstützung im Team, hofft auf kluge Kompromisse, wartet ab und versteckt sich gern hinter anderen, die mutiger sind als er. Schwierigkeiten anderer bringen ihn selbst in Schwierigkeiten, denn er befasst sich nicht gern mit Problemen. Er schaut lieber auf die schöne Seite des Lebens und fordert deshalb den anderen gern dazu auf, nicht nur das „halb leere Glas“ zu sehen, sondern wahrzunehmen, was da ist.

## **Typ 5: Der Eingreifende**

Dieser Typ sucht das direkte Gespräch, ist freundlich und persönlich, aber kann auch sehr bestimmend und konfrontativ sein. Er zeigt viel Verständnis, aber manchmal auch zu viel Nähe, sodass er leicht den Überblick verliert. Dabei steht er in Gefahr, andere zu entmündigen. Er nimmt fremde Probleme auf sich und will sie auf seine Weise lösen. Er denkt, dass es dem anderen dann gut geht, und ist enttäuscht, wenn das nicht der Fall ist. Er erwartet Dankbarkeit und dass der andere tut, was er ihm sagt.

Diese Einteilung dient nur als Anhaltspunkt für Ihre eigene Selbsteinschätzung, sie ist nicht wissenschaftlich fundiert. Sie hilft Ihnen, Ihr Verhalten zu optimieren. Sie können sich weiterentwickeln!

## Entwicklungsmöglichkeiten für die 5 Verhaltenstypen können so aussehen:

### **Der Sorglose**

**Typ 1** sollte besonnener agieren, langsamer handeln, nicht zu spontan nach einfachen Lösungen suchen. Er sollte sich bemühen, sich in den anderen hineinzusetzen: Was braucht er jetzt? Dabei gilt es, keine Vermutungen anzustellen, sondern zu fragen, was nötig ist.

### **Der Beobachtende**

**Typ 2** gewinnt, wenn er emotionaler agiert, auf seine eigenen Gefühle achtet und sie einbringt. Er darf noch mehr Mut entwickeln, sich einer Situation auszusetzen, auch wenn er nicht gleich die perfekte Lösung hat. Er darf nicht ausweichen, sondern sollte aushalten – auch wenn er sich hilflos fühlt.

### **Der Konsequente**

**Typ 3** muss sich klarmachen, dass es die einfachen Problemlösungen meistens nicht gibt, es auch nicht immer um Richtig oder Falsch geht. Wenn er barmherziger wird, gewinnt er an Verständnis für die Menschen, die durch eigene Schuld oder aufgrund der Umstände in Notlagen geraten sind. Er darf selbst barmherzig mit sich umgehen und sich auch eigene Fehler zugestehen.

### **Der Abweisende**

**Typ 4** sollte bereit sein, Verantwortung zu übernehmen, er kann sich mehr auf seine Fähigkeiten verlassen, als er denkt. Auch wenn es seine Stärke ist, im Team zu arbeiten, sollte er doch auch Eigenständigkeit und Entschlossenheit entwickeln. Er darf nicht nur delegieren, sondern sollte selbst aktiv werden.

### **Der Eingreifende**

**Typ 5** muss aufpassen, dass seine Hilfsbereitschaft nicht ausgenutzt wird und er zu stark agiert. Er kann dem Notleidenden die Probleme nicht abnehmen. Er kann ihm nur helfen, sie zu tragen. Vielleicht muss er manchmal auch abgrenzend und unfreundlich sein – um sich zu schützen und den anderen bei der Selbsthilfe zu unterstützen.

**Generell gilt:** Keiner der fünf Typen ist besser oder schlechter als der andere. Mal ist die eine Verhaltensweise gefragt, mal die andere. Jedem Menschen sollte ein breites Spektrum an Handlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen, die er je nach Bedarf situationsgerecht einsetzt: freundlich und streng, fragend und bestimmend, nachgebend und stark, einfühlsam und abgrenzend, hilfsbereit und fordernd ... Das ist soziale Kompetenz, die sich in authentischer und bedürfnisorientierter Empathie ausdrückt!

## Ergebnis:

Das habe ich über mich erkannt:

An diesem Punkt möchte ich mein Verhaltensrepertoire ausweiten:

In folgenden Situationen kann ich am ehesten Mitgefühl entwickeln:

Mit diesen Problemen möchte ich am liebsten nichts zu tun haben:

Wenn ich um Hilfe gebeten werde, dann sage ich:

Wenn ich nicht helfen kann/will, reagiere ich so: