ISSO Institute for Social & Sustainable Oikonomics

EbV

Empathiebasierte Verständigung

Die Macht der Worte – Sprache als Ausdruck von politischer Haltung

Seminar am 21.03.2024

Gefördert von der LAG „anderes lernen“ und der Martin-Görlitz-Stiftung

Raus aus dem Schatten

19. Jahrhundert

Marie von Ebner-Eschenbach, geboren als Baronesse Dubsky in Zdislawitz, 1830,

Aufgewachsen in Mähren und Wien,

Gestorben 1916 in Wien

20. Jahrhundert

Hannah Arendt, geboren in Hannover, 1906,

Aufgewachsen in Königstein,

Gestorben 1975 in New York

21. Jahrhundert

Eva von Redecker, geboren in Kiel, 1982

Aufgewachsen in Kosel, nahe Dänemark

Aktiv in der Klimabewegung

Wie unterscheiden sich die drei Jahrhunderte

Aufbruch

Umstrukturierung von Monarchie zu Demokratie Aufklärung und Aufbau der bürgerlichen Gesellschaft. Kolonialismus, Auswanderung, Industrialisierung,

Nationalismus

Zwei Weltkriege, Kapitalismus beschert dem Westen Freiheit und Wohlstand für viele. Feminismusbewegung, Technikgläubigkeit, Neoliberalismus

Anthropozän

Verteidigung des sozialen Wohlstands, Globalisierung, Ressourcenverknappung, Klimawandel, Digitalisierung, Postkolonialismus,

Öffentlicher Raum als Wirkungsstätte

Schreibstube & Theater

Hörsaal & Veröffentlichungen

YouTube & Social Media

Drei starke Persönlichkeiten

Marie von Ebner-Eschenbach

Adelig

Dramaturgin

Autorin

„Erstritten ist besser als erbettelt“

Hannah Arendt

Jüdin

Politische Theoretikerin

Autorin

„Denken ohne Geländer“

Eva von Redecker

Aktivistin

Philosophin

Autorin, Publizistin

„Revolution für das Leben“

„Widerstand, den man im richtigen Moment verpasst hat, kann man leider nicht nachholen“

Harald Martenstein im Zeit-Magazin 24.11.22

Zitate von Marie von Ebner-Eschenbach (1830 - 1916)

„Das Elend ist nicht sparsam, das Elend vermag einen so gesunden und fruchtbringenden Gedanken, wie den der Sparsamkeit, gar nicht zu fassen“

„Die glücklichen Sklaven sind die erbittertsten Feinde der Freiheit."

„Ein Urteil lässt sich widerlegen, aber niemals ein Vor-Urteil“

Zitate von Hannah Arendt (1906 - 1975)

„Die traurige Wahrheit ist, dass das meiste Böse von Menschen gemacht wird, die sich zwischen Böse und Gut nicht entschieden haben“

„Das größte begangene Böse ist das Böse, das von Niemanden getan wurde, das heißt, von menschlichen Wesen, die sich weigern Personen zu sein.“

„Es gibt keine gefährlichen Gedanken, das Denken selbst ist gefährlich“

Zitate von Eva von Redecker (1982 – heute)

„ Utopien, die darauf angewiesen sind, dass man sich die Welt erst mal weg wünscht, sind falsch“

„Der Profitorientierung ist es gleichgültig ob sie die Welt belebt oder abtötet“

„Auch der drohende Kollaps des Planeten stört den Kapitalismus nicht“

Sprache und Kreativität unterscheidet uns von Schimpansen?

Goodall hatte vom ersten Moment an eine besondere Beziehung zu den Menschenaffen. Sie versteht sogar die meisten Schimpansen-Laute

© Jane Goodall Institut/Michael Neugebauer

Machtvolle Worte:

Freiheit – Wahrheit – Schönheit – Würde – Tugend - Macht

Menschlichkeit – Urteil – Gleichheit – Ehre - Frieden – Utopie – Erkenntnis – Welt – Natur – Kultur – Geist

Leben - Glück –Liebe - Familie– Gesundheit - Heimat

Freude – Hoffnung – Freundschaft – Glaube – Gerechtigkeit - Not – Mangel – Gemeinschaft – Erfolg - Vermächtnis

Moral- Verständnis - Reue – Sühne – Verletzlichkeit – Angst –

Versprechen - (Un-)Schuld oder Recht– Verlierer- Tod – Rache – Gewalt – Krieg – Verlust – Opfer – Verbrechen – Konflikt

Welche Worte wollen Sie ergänzen?

„Von allen spezifischen Freiheiten, ist die Bewegungsfreiheit die elementarste; das Aufbrechen-Können, wohin man will, ist die ursprünglichste Gebärde des Freiseins“ “

Hannah Arendt

Wörter erzählen Geschichten

Ideal Bild

Was glaube ich über mich, wie möchte ich gerne sein? Welche Annahmen habe ich über meine Person?

Selbst Bild

Was erkennen andere? Welches Feedback erhalte ich? Welches Verhalten zeigt sich? Stimmen reden und handeln überein?

Zukunfts-Bild

Welches Potenzial sehe ich? Wie erlaube ich mir zu werden? Welches persönliche Wachsen ist möglich?

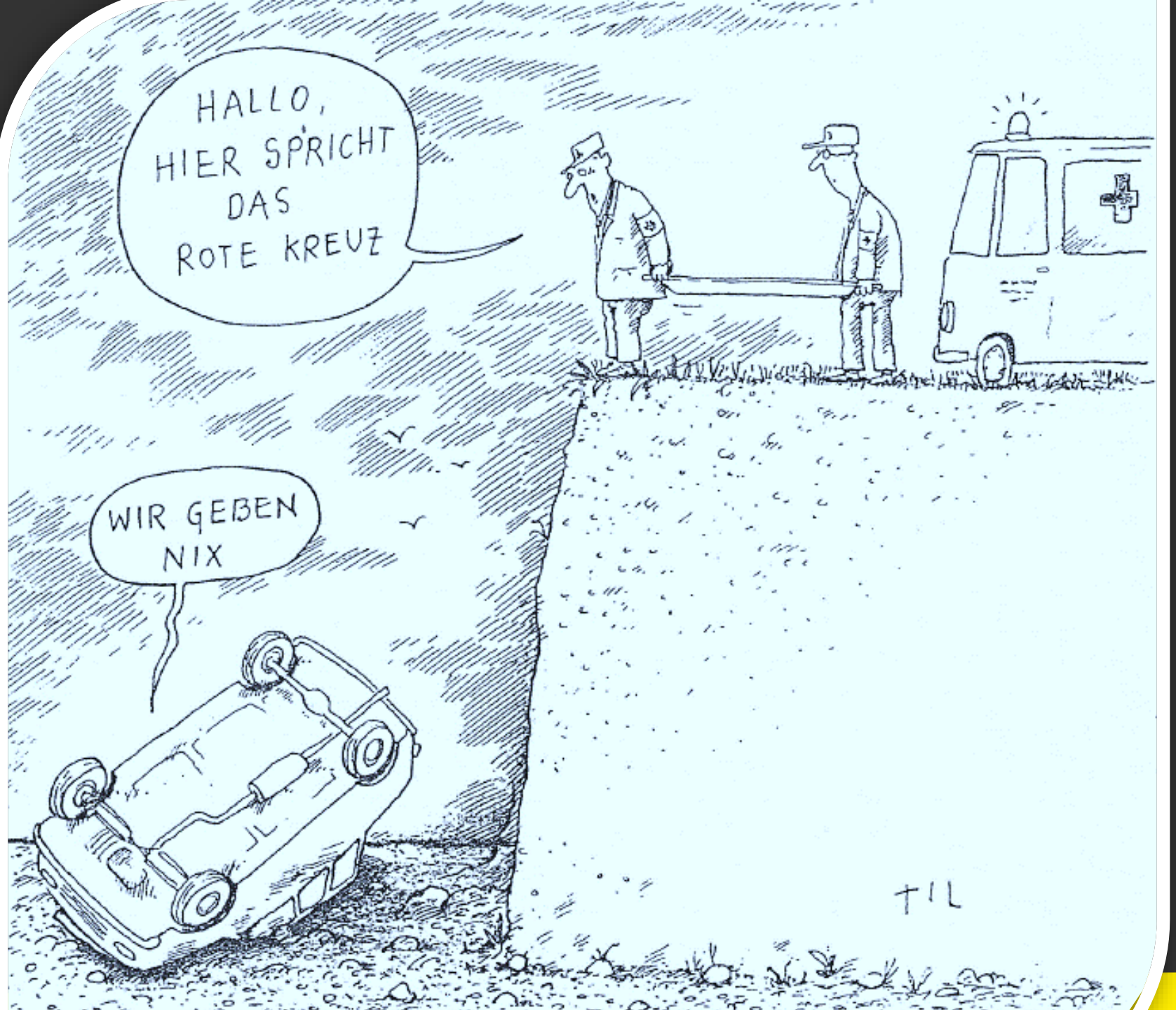
„Manche Sätze verändern die Welt, manche verändern die Art und Weise, wie über die Welt gesprochen wird, und wieder andere verändern die Welt, indem sie verändern, wie über sie gesprochen wird.“

Bruno Preisendörfer

Logische Ebenen nach Robert Dilts
Neurolinguistische Programmierung (NLP)

"Wir suchen die Wahrheit, finden wollen wir sie aber nur dort, wo es uns beliebt."

Marie von Ebner-Eschenbach


HALLO, HIER SPRICHT DAS ROTE KREUZ
WIR GEBEN NIX
TIL

„Marie von Ebner-Eschenbach verhielt sich gütig gegen Ihresgleichen und wohltätig gegen Arme, und es haftete dieser Güte und Wohltätigkeit nichts Demonstratives an“

Daniela Strigl,2016

Sehen Sie die Frau, der das Ständchen gilt?

Wahrnehmung

Sicherheitsbedürfnis

Bedürfnis akkurat zu sein

Bedürfnis nach Konsistenz

Bedürfnis nach positiver Selbstbewertung

Kapazität

Die Informationskapazität unseres Unbewussten ist um den Faktor 100 000 bis 1 000 000 größer als die Verarbeitungskapazität des Bewusstseins.

Reaktionsbereitschaft

Das Unbewusste ist nicht woanders lokalisiert. Es lässt sich als Modus beschreiben: Es reagiert lieber einmal zu viel als einmal zu wenig, denn das könnte zum Tod führen.

Beobachten statt Bewerten

Beispiel:

„Wir waren um 16.00 Uhr verabredet, jetzt ist es 16.30 Uhr. In den 30min. hätte ich den Einkauf erledigen können.“

„Du bist schon wieder zu spät!“

„Hast du dich wieder verquatscht?“

„Es ist dir ja gleichgültig, wenn ich hier in der Kälte stehe und mir eine Erkältung hole“

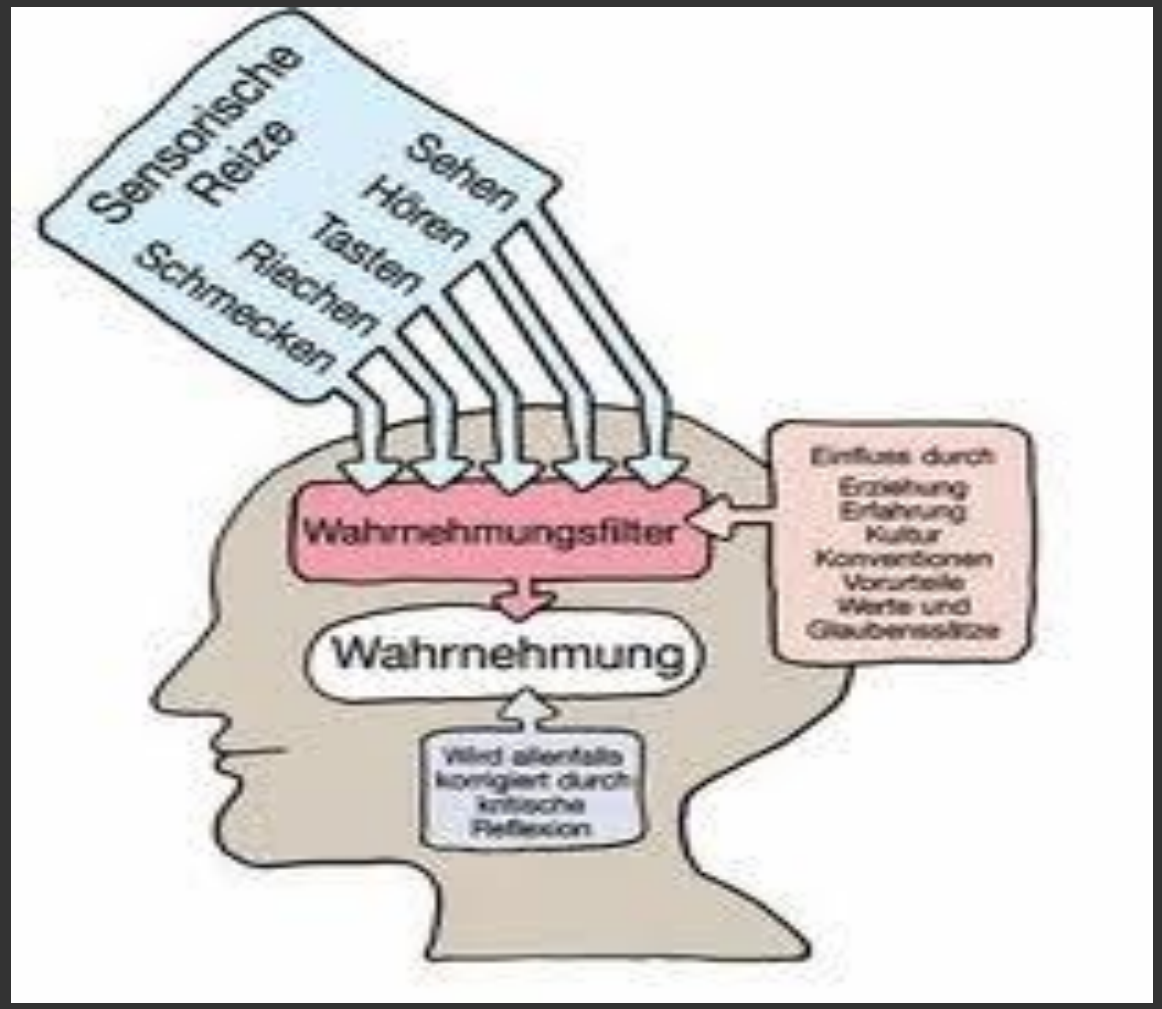
Sicherheitsbedürfnis

Menschen tendieren dazu,

einseitig nach Informationen zu suchen,

die ihre Annahmen bestätigen,

während sie Informationen, die ihre Annahmen widerlegen könnten, vernachlässigen



„Bewusstes Denken sollte eingesetzt werden, um Informationen zu sammeln und unbewusstes, um sie zu verarbeiten“

Manfred Spitzer

Lügen-
presse

Victor Klemperer, um 1930

LTI – die Sprache des dritten Reiches

1

Das tägliche Sprachgift

„Sprache lenkt mein Gefühl , sie steuert mein ganzes seelisches Wesen, je selbstverständlicher, je unbewusster ich mich ihr überlasse (...)

2

Worte wie Arsendosen

„(...) Worte können sein wie winzige Arsendosen: sie werden unbemerkt verschluckt, sie scheinen keine Wirkung zu tun, und nach einiger Zeit ist die Giftwirkung doch da“

3

Superlative

Die Aufhebung der Zahlengrenze führt zur Einführung von Worten wie „zahllos“ und „unvorstellbar“. Von der Großmacht zur Weltmacht, vom Feind zum Weltfeind. Eine Begegnung AH mit GM sind welthistorische Stunden.

„ "Wenn das Denken die Sprache korrumpiert, korrumpiert die Sprache auch das Denken." “

George Orwell
1903-1950

Wie reagieren wir?

Auf einen Teil der Aussage:

- *Lügen z.B. „Wer oder worüber wurde gelogen“*
- *Presse z.B. „Sprechen Sie von der Regenbogenpresse?“*

Mit einem anderen Wort z.B. Journalismus

Auf einer anderen hierarchischen Ebene z.B. Wahrheit oder Gedankenfreiheit

Mit Humor z.B. „Ach was“

Mit Distanz z.B. „Menschen lieben Märchen – Hauptsache sie haben ein gutes Ende“

und der Bereitschaft im Kontakt zu bleiben.

DER ANDERE BLICK

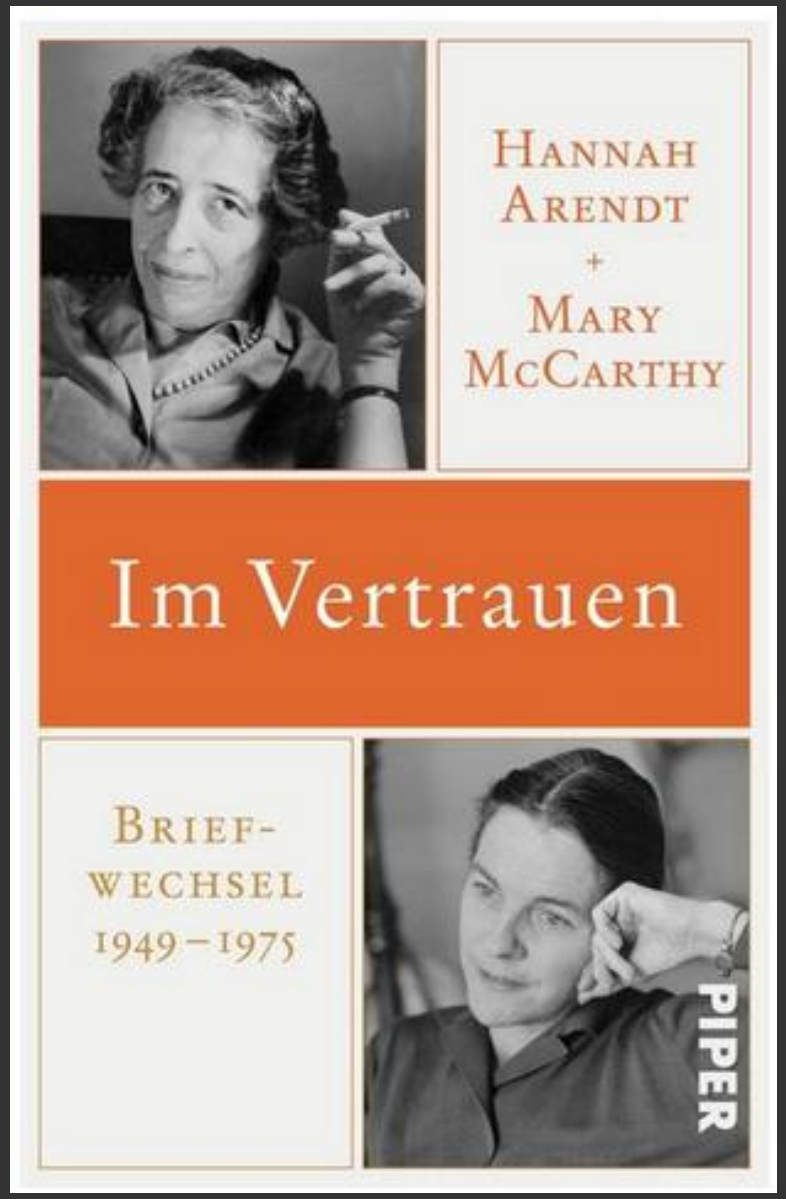
Ein bärtiges Wesen in der Frauen-Sauna: In Gender-Fragen scheint es keine Grenzen mehr zu geben

Ein verpflichtender Gendertag an Schulen, Lesungen für Kinder mit Dragqueens oder der drohende Verlust von sicheren Räumen für Frauen erregen die Gemüter. Der Liberalismus hat sich zu Tode gesiegt, und jede Minderheit fordert ein Maximum an Rechten. Doch auch die Mehrheit verdient Respekt.

NZZ, 02.06.2023

„Nicht jene die Streiten sind zu fürchten, sondern jene die ausweichen“

Marie von Ebner-Eschenbach



„Die Freundschaft der beiden musste zunächst über eine unglückliche Bemerkung, die McCarthy 1945 auf einer Party in New York gemacht hatte, hinwegkommen. In einem Gespräch über die Feindseligkeit der französischen Bürger gegenüber den deutschen Besatzern von Paris hatte sie gesagt, dass ihr Hitler leid täte, weil er absurderweise die Liebe seiner Opfer wolle. (…) Hannah Arendt wurde zornig. „Wie können Sie so etwas in meiner Gegenwart sagen – vor einem Opfer Hitlers, einem Menschen, der im Konzentrationslager gewesen ist!“ (…)

Drei Jahre später, nachdem sie sich bei einem Treffen, auf dem die Zukunft von *politics* diskutiert wurde, gemeinsam in der Minderheit befunden hatten, wandte sich Arendt an McCarthy und sagte: „Machen wir doch Schluss mit dem Unsinn! Wir denken doch so ähnlich. „McCarthy entschuldigte sich für die Hitler-Bemerkung, und Arendt gestand, dass sie nie im Konzentrationslager sondern nur im Internierungslager in Frankreich gewesen sei. Von da an gedieh ihre Freundschaft…

Auszug aus „Im Vertrauen“ Briefwechsel zwischen Hannah Arendt und Mary McCarthy 1949-1975

„Ihr Zweiergespräch diente über Ozeane und Kontinente hinweg als Rettungsleine in den Stürmen der Kontroversen“ Carol Brightman

Gesichter der Zivilgesellschaft

GUT

Jeder zweite Mensch in Deutschland engagiert sich und jede vierte Person engagiert sich stark. Es zeigt sich in Engagement und Protesten.

SCHLECHT

Das Engagement bindet sich an Personen und Projekte und kostet viel Kraft. Wenn die Aufgabe erfüllt ist, kann das Engagement aufhören.

HÄSSLICH

Engagement und Proteste können auch stark polarisieren. Ein Handlungsraum für zivilgesellschaftliche Akteure bringt auch Schattenseiten hervor.

WAS MENSCHEN SAGEN:
WAS SIE MEINEN:
Das wird man ja wohl noch sagen dürfen!
Dafür wird man ja wohl noch bedingungslose Zustimmung erwarten dürfen!
Wir haben Meinungsfreiheit!
Ich will meine Meinung sagen, ohne dass irgendwer eine andere Meinung sagt!
Das darf man ja heutzutage gar nicht mehr sagen.
Meinungsfreiheit ist scheiße, wenn dann mehr Menschen eine andere Meinung haben als ich!
erzaehlmirnix

„Was für ein Scheiß. Da mache ich nicht mit“

Klingt nicht begeistert. Was verärgert dich?

Unter welchen Bedingungen würdest du mitmachen? Was kann ich tun?

Ich verstehe deine Ablehnung. Brauche aber deine Unterstützung. Was machen wir jetzt?

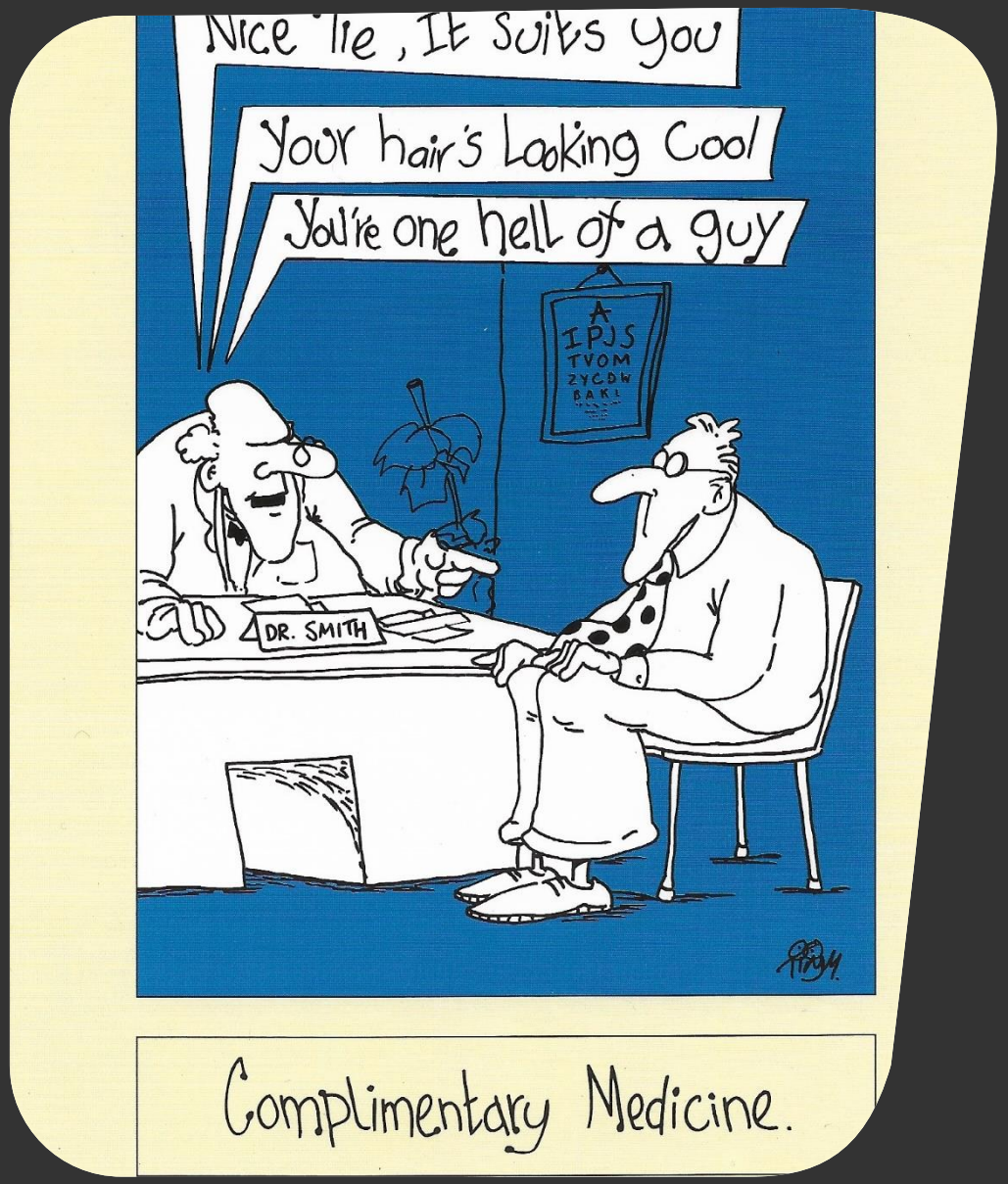
Die Ökonomie der Sprache

- *Generalisieren („Hier herrscht immer Chaos“)*
- *Tilgen („Ich habe viel zu viel um die Ohren“)*
- *Verzerren („Die Zusammenarbeit ist außerordentlich anstrengend“)*

Was genau ist gemeint?

Worüber sollten wir reden?

Fragen stellen, um die Aussage zu konkretisieren.



Den Menschen sehen

Persönliche Ansprache

Interesse zeigen, mit Namen ansprechen, Besonderheit herausheben, Individualität unterstreichen, Gemeinsamkeit herausfinden, Warmherzig sein

Zugewandt kommunizieren

Zuhören, angemessene Sprache verwenden, nachfragen, Gefühle wahrnehmen, Ängste ansprechen, Unsicherheiten respektieren, Verlust betrauern, Akzeptieren was ist.

Positives verstärken

Verständnis äußern, Unterstützung anbieten, Ressourcen aktivieren, Loben, Komplimente machen, zusammen lachen, Stärken hervorheben

„Mir hat noch nie geschadet, was ich nicht gesagt habe….Wer sich nicht äußert, wird auch nicht um eine Wiederholung gebeten.“

Calvin Coolidge
Silent Cal, 1872-1933
30. Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika (1923-1929)

Was will ich....?

Bewusst leben und denken

In einer verständlichen Sprache die eigenen Gedanken frei äußern

Zweifeln dürfen

Andere Menschen, Meinungen und Argumente kennenlernen. Streiten.

Vorausschauen

Unsicherheiten überwinden. Gemeinsamkeiten finden. Neue Möglichkeiten entdecken. Handeln.

“Menschen sind wichtiger als Meinungen“

Hannah Arendt (1907-1975)

Was ist Empathie?

Empathie bezeichnet im weitesten Sinne die Reaktionen eines Individuums auf beobachtete Erfahrungen eines anderen und die Fähigkeit, diese Emotionen der anderen Person zu teilen und von ihnen berührt zu werden.

„Respekt ist der Nährboden für Empathie (…) Jede Person kann sich mehr oder weniger empathisch verhalten“

Grit Hein
Neurowissenschaftlerin

4 EBENEN DER EMPATHIE

KOGNITIV

Verstehen was andere denken

EMOTIV

Gefühle des anderen erforschen

VOLITIV

Wünsche und (Nicht-) Wollen

KONATIV

Über Empathie Kontakt aufnehmen und Bindungen entwickeln

Empathie kann auf verschiedene Weisen „angewendet“ werden.

(Liebert 2020b)

EbV

Empathiebasierte Verständigung

Realitätsnähe braucht Empathie

1

Perspektivwechsel

Was denken und fühlen andere Menschen.

In welchen Lebensumständen agieren sie.

Was begeistert oder verängstigt sie.

2

Persönliche Ansprache

Eigene Identität ermöglicht erst den Blick auf Andere und eine direkte Ansprache.

Klar kommunizieren. Verständigung ermöglichen und Kontroversen aushalten

3

Vom Wissen zum Handeln

Missstände, Not und Verantwortlichkeiten ansprechen

Tätig werden und eine praktische Umsetzung anregen

„Ich bin ein Berliner“

Rede von John F. Kennedy am
26. Juni 1963 (Länge: 9:01 Minuten)

ttps://de.wikipedia.org/wiki/Ich_bin_ein_Berliner

Du verstehst mich

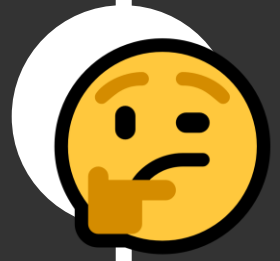
JA EH NICHT!

...

Keine Rechthaberei

Besserwissen

Ich habe den Überblick. Ich bin klüger als du. Komm mir nicht so. Ich bin nicht bereit mir von dir etwas sagen zu lassen.



Schonwissen

Ich habe es kommen sehen. Das war doch klar. Es ist nicht verwunderlich. Das konnte ja nicht gut gehen. Es hört niemand auf mich.

Nichtwissen

Ich kann nichts dafür. Wie konnte das nur geschehen. Das ist so unfair. Was nun? Ist mir doch egal. Sollen sich die anderen kümmern.

„Wahrheit gibt es nur zu zweien“

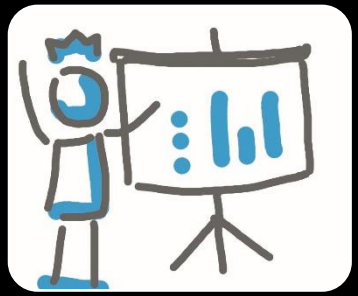
Hannah Arendt (1906-1975)
angelehnt an Nietzsche /
PLATON

Oh, du meinst mich.

- Ja, ich möchte deine Meinung hören
- Ja, ich möchte dir das Wort erteilen

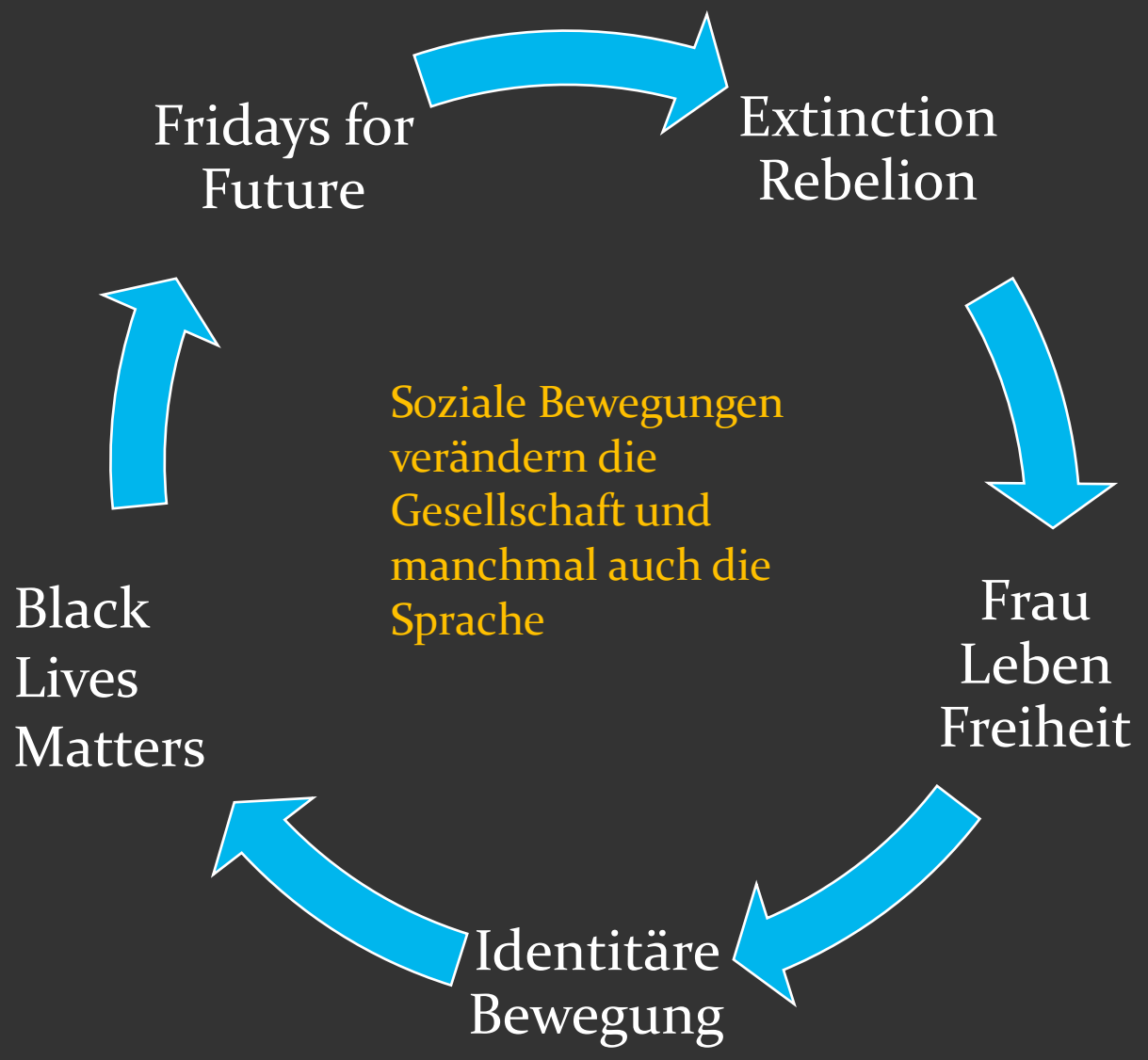
Oh, du verbietest mir zu reden?

- Ich möchte meine Meinung sagen.
- Ich möchte, dass du mir zuhörst.



Hier meine Ausarbeitung.

- Das sind die Fakten.
- Das ist meine Meinung. Wie seht ihr das?


Fridays for Future
Extinction Rebelion
Frau Leben Freiheit
Identitäre Bewegung
Black Lives Matters
Soziale Bewegungen verändern die Gesellschaft und manchmal auch die Sprache

Wie denken 15-25-Jährige?
So verteilen sie sich auf die Populismuskategorien:

Kosmopoliten und Weltoffene

12 % Kosmopoliten

27 % Weltoffene

Nicht Positionierte

28 % nicht eindeutig Positionierte

Zu Populismus und Nationalpopulisten Neigende

24 % zu Populismus Neigende

9 % Nationalpopulisten

Anweisungen im Wandel der Zeit...

*„Als **Schlagfertigkeit** bezeichnet man eine schnelle, treffende, zumeist witzige Reaktion auf sprachliche Angriffe“.*

Wikipedia

Wortgewandtheit darf witzig sein

Winston Churchill

Angriff aus dem Unterhaus:

„Wenn ich mit dem Mann verheiratet wäre, würde ich ihm Arsen in den Kaffee geben.“ Darauf Churchill: „Und wenn ich mit der Dame verheiratet wäre, würde ich ihn trinken.“

Queen Elisabeth

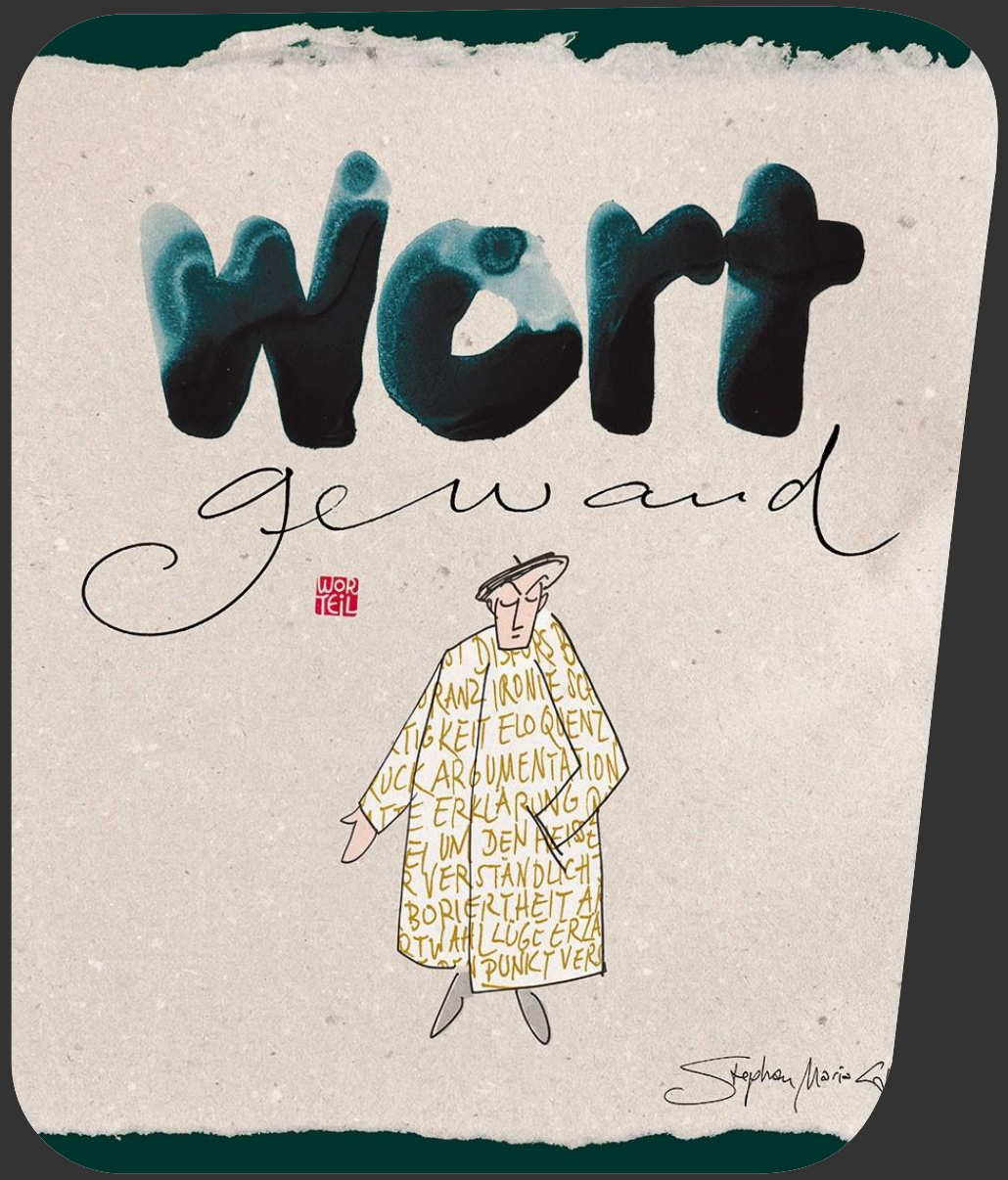
Im Tee Geschäft

„Sie sehen der Queen unglaublich ähnlich“ Darauf die Queen: „Wie überaus beruhigend“

Barack Obama

Verhöhnung durch Republikaner

„Ich werde keinen Wahlkampf mehr führen“ (Gelächter) „Ich weiß das, weil ich die letzten beiden gewonnen habe.“

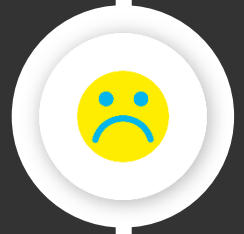


Statt Schlagfertig

Drohungen vermeiden

Warte, das bekommst du zurück.

Das wirst du noch bereuen.



Andere nicht herabsetzen

Wie blöd kann man nur sein.

Du Versager.

Andere nicht in Schuld setzen

Das war ja nicht anders zu erwarten.

Dir bin ich doch total egal.

„Wer nur eine Wahrheit gelten lässt, ist unfähig zum Dialog“

Friedemann Schulz von Thun

Die Tragödie der Angela Merkel

Angela Merkel hat sich „in einer Ausnahmesituation entschieden, Tausende verzweifelte Flüchtlinge an der deutschen Grenze nicht mit Stacheldraht, Knüppeln, Wasserwerfern und Maschinengewehren und Panzern zurückzujagen, nicht nach Österreich, Ungarn, Griechenland, die Türkei und womöglich in den Krieg in Syrien oder Afghanistan. Ja ja, das war ein Fehler. Aber es war eben der kleinere, der bessere, es war der richtige Fehler“

Wolf Biermann weist darauf hin, dass es nicht nur innerhalb von Gesellschaften, Gruppen oder Parteien Polarisierungen gibt, sondern auch im Individuum selbst, denn der Mensch hat mehrere Seelen in seiner Brust (Pörksen B. & Schulz von Thun, F (2020): Die Kunst des Miteinander-Redens, S.65

Wann stimme ich eher zu? / Wann lehne ich eher ab?

„Wie kann ich so reden und handeln, dass in meinen Worten und Taten meine innere Wahrheit hindurchscheint und kraftvoll auf den Punkt kommt?“ S. 116

„Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann, so ist es der Glaube an die eigene Kraft“

Marie von Ebner-Eschenbach

Die Magie der W-Fragen

1. Welche Leute, welche Aussagen?
Nomen

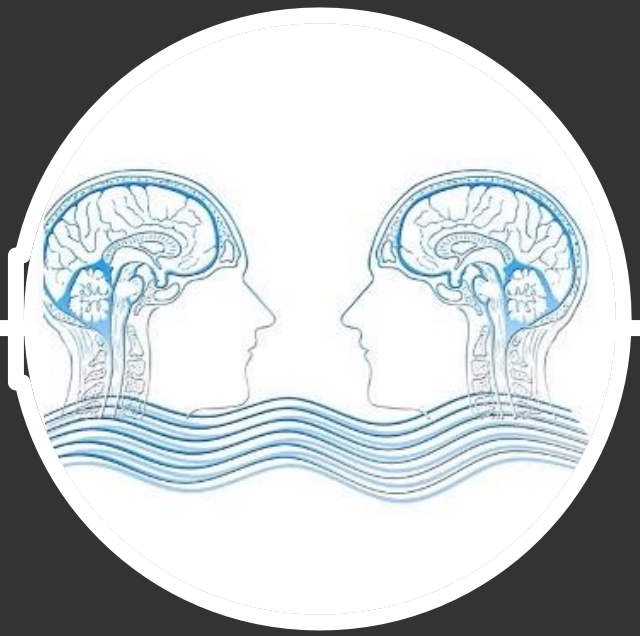
2. Wie genau, wie schnell, wie gründlich?
Verben

3. Im Vergleich zu wem / was?
Vergleiche

4. Aha, wirklich, wann, wie oft, wer hat es erlebt?
Allgemeinplätze

5. Was wäre wenn…?
Ressourcen

EMPATHIEBASIERTE VERSTÄNDIGUNG miteinander erleben



DIE EIGENE EMPATHIE

Ausgangspunkt für alle Aktiven: sich selbst reflektieren und Empathie als professionelle Fähigkeit aktivieren.

DIE ZIVILGESELLSCHAFT

Empathie ermöglicht Solidarität und demokratisches Miteinander im Kleinen und Großen. Polarisierung und Spaltung kann vorgebeugt werden.

DIE EMPATHIE DER ANDEREN

Die Empathie der Beteiligten wird erweckt und Blockadehaltungen aufgelöst.

EbV

Empathiebasierte Verständigung

Die Methode

1

Verständnis aufbringen

Den Menschen sehen. Seine Gefühle respektieren. Seine Not akzeptieren. Den Verlust erkennen und betrauern. Oder den Wunsch nach Sicherheit, Kontrolle und Macht durchschauen.

2

Fakten und Gefühle trennen

Hinterfragen von Aussagen. Überwinden von Starre. Ruhe bewahren. Keine Rechthaberei zulassen. Aufzeigen von verschiedenen Denkwegen. Ja, und.... Interpretationen vermeiden.

3

Vorausschauend agieren

Einen gemeinsamen Blick in die Zukunft wagen. Etwas Übereinstimmendes suchen. Eine Idee für ein WIR beschreiben. Ein Ziel ableiten. Das Bild einer Vision entfalten.

»Zugleich ist uns bewusst, dass wir uns auf einem schmalen Grat zwischen empathischer Anteilnahme und dem Versuch der Beeinflussung … bewegen«

Julian Nida-Rümelin

Die dunkle Seite der Empathie

Polarisieren

Die eigene Gruppe stärken und andere abwerten oder schwächen.

Manipulieren

Für die eigenen Zwecke instrumentalisieren

Kontrollieren

Macht etablieren. Freiheiten einschränken.

„Radikale Akteure leben von Krisen, sie brauchen sie, um sie für Ihre Zwecke auszuschlachten“

Johannes Kiess,
ZEIT vom 09.11.2022

Empathiebasierte Verständigung ist unser Versuch, zur Lösung beizutragen

Gelingende Kommunikation

Empathisches Verhalten und der Versuch, miteinander statt gegeneinander zu reden, ist in allen Lebenslagen hilfreich

Prävention

Der empathische Ansatz kann helfen, Situationen gar nicht erst eskalieren zu lassen und auf der Ebene der Verständigung zu bleiben

Radikalisierung vermeiden

Radikalisierte Menschen bei einer Abkehr von Gewalt und Ideologie zu unterstützen ist schwierig. Radikalismus zu verstehen ist der erste Schritt.

Was ermöglicht uns die Kultur?

Ähnlichkeit
Ich kann es nachvollziehen

Erstaunen durch meine Wahrnehmungen und Vorstellungen von der Welt

Identifikation
Ich lasse mich ein

Reaktion auf Erregungszustände und gleichzeitige Distanz

Erkenntnisgewinn
Ich erfahre Zweifel

Vorbilder mit starken Emotionen und Persönlichkeit auf der Bühne

„ Menschen fühlen sich von Zentren lebhafter Aktivität angezogen“

Csíkszentmihályi 1997

Wenn es gelingt, sich in andere hinein zu versetzen

und sich die Wahrnehmung des Anderen von fremd und feindlich hin zu Akzeptanz und dem Empfinden von Ähnlichkeit verändert -

dann ist die Grundlage für empathische Einfühlung geschaffen.

EbV

Empathiebasierte Verständigung

Ihre Referentin:Beatrix.Sieben@isso.de

ISSO Institute for Social & Sustainable Oikonomics

martin ▪ goerlitz ▪ stiftung

Gefördert von:

RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR FAMILIE, FRAUEN, KULTUR UND INTEGRATION

08.2022

Bildquellen in der Präsentation: ISSO oder Pixabay