Post für Sie!

Ihr Lieben alle!

Seit acht oder zehn Jahren ist in der psychologischen und auch gesellschaftlichen Literatur häufig von der anstrebenswerten Fähigkeit der Empathie die Rede. Darunter versteht man die Bereitschaft und Fähigkeit eines Menschen, sich in die Einstellungen und Befindlichkeiten anderer Menschen einzufühlen.

Es ist sicher hilfreich weil horizonterweiternd, wenn Menschen in der Lage sind für ein paar Momente eine Situation aus der Sicht eines anderen zu betrachten und sich vorzustellen wie dieser Mensch mit anderer Vorgeschichte und Lebensgegebenheit die konkrete Situation erfährt. Dabei müssen aber drei Dinge klar sein: 1. Ich muss mir klar sein, dass es MEINE Vorstellung ist, die nicht unbedingt tatsächlich die Verfasstheit des anderen widerspiegelt. Denn meine Beschäftigung mit dem anderen und seiner möglichen Empfindung geschieht ja in mir, d.h. im Rahmen meiner Gegebenheiten. Es ist aber möglich, dass ein anderer Mensch Dinge empfindet, die ich mir gar nicht vorstellen kann!

2. Während ich mich mit der Verfasstheit eines anderen Menschen beschäftige, bin ich nicht bei mir und in der Gefahr, mich zu vergessen. Begegnungen verlaufen aber am am glücklichsten, wenn jede/r Beteiligte gut mit sich und der eigenen Mitte verbunden ist. Oder um es ein bisschen drastischer zu sagen: Wenn jeder in der Seele des anderen zu erfühlen und deuten versucht, was dort abläuft, ist das zwar empathisch, doch gleichzeitig Verstrickung, in der alle Beteiligten mit ihrer Persönlichkeit unsichtbar bleiben …

Und 3. muss mir klar sein, dass dieses Fühlen in den Bereich eines anderen ohne vorherige ausdrückliche Absprache eine Grenzüberschreitung ist … die ich selbst im umgekehrten Fall nicht immer angenehm empfinde.

Mein Fazit: Wenn Empathie anderen und mir wirklich helfen soll, muss sie zusammen mit zwei weiteren Lebenswerten angewendet werden: Mit Bewusst-Sein und Verantwortung! Lasst uns also mit offenen Karten spielen. Lasst uns einander sagen, wie es uns geht, einander sagen, wann wir uns Gedanken um die Gefühle eines anderen machen. Und: Lasst uns Mitgefühl mit uns selber haben! Lasst uns wieder ernsthaft spüren, wo wir uns überfordern, stressen, zurück stellen … und uns selbst geben, was wir brauchen. **Denn kein Mensch wurde mit dem Auftrag geboren, zu meiner Zufriedenheit beizutragen**. Wie zufrieden oder unzufrieden ich in meinen Lebensgegebenheiten bin, dafür bin ich selbst zu 100% verantwortlich. Ich bin doch erwachsen! Weiterhin am Start (mit Ihnen + Euch?), mich selbst so gut zu versorgen wie mir möglich ist, grüßt Sie und Dich von Herzen

Elisabeth Johannsen

Hambach, 16. August 2019

Bildquelle: Gerd Altmann by www.pixabay.de