





Bestimmte Arten der Kommunikation entfremden uns

von unserer natürlichen, einfühlsamen Natur.

Wir bezeichnen diese Arten von Kommunikation mit dem Begriff „lebensentfremdende Kommunikation“. Beispiele dafür sind etwa moralische Urteile und Vergleiche (wenn wir uns im Geiste mit anderen messen und uns ihnen dann wahlweise als überlegen oder unterlegen einschätzen), aber auch wenn Menschen ihre eigene Verantwortung für ihr Handeln leugnen oder ihre Wünsche als Forderungen vorbringen.



Vier Möglichkeiten, auf negative Äußerungen zu reagieren:



1. Uns selbst die Schuld geben.
2. Anderen die Schuld geben.
3. Unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen.
4. Die Gefühle und Bedürfnisse der anderen wahrnehmen.



Äußert sich jemand uns gegenüber negativ, dann haben wir vier Möglichkeiten, darauf zu reagieren. Die erste ist, es persönlich zu nehmen, d. h. Vorwürfe und Kritik zu hören. Den Sprecher zu beschuldigen ist eine zweite Reaktionsmöglichkeit. Die dritte Möglichkeit besteht darin, mit dem Licht des Bewusstseins unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu erhellen. Dann wird uns bewusst, dass unser aktuelles Gefühl von Verletzung aus dem Bedürfnis herrührt, dass unsere Bemühungen anerkannt werden. Und schließlich ist die vierte Möglichkeit die, mit dem Licht unseres Bewusstseins die aktuellen Gefühle und Bedürfnisse der anderen Person klar werden zu lassen.



Um Empathie  
zu geben,  
brauchen wir  
selbst Empathie.

Empathie beruht auf einer Wechselbeziehung zwischen der Ausrichtung nach innen und nach außen. Es ist uns nicht möglich, anderen etwas zu geben, das wir selbst nicht haben. Genauso ist es, wenn wir selbst trotz aller Anstrengungen nicht fähig oder auch willens sind, Empathie aufzubringen. Das weist uns dann meistens darauf hin, dass unser eigener Hunger nach Empathie zu groß ist, als dass wir für andere einfühlsam da sein könnten. Manchmal, wenn wir offen dazu stehen, dass unsere eigene Anspannung eine empathische Reaktion auf den anderen nicht zulässt, bekommen wir von ihm oder ihr möglicherweise die Empathie, die wir gerade brauchen.





Wir sind niemals wütend,  
weil jemand anders etwas  
gesagt oder getan hat.



Wenn wir in unserer Wut andere beschuldigen oder bestrafen, dann drücken wir diese Wut nur unvollständig aus. Hilfreicher ist es, einerseits andere Personen von der Verantwortung für unseren Ärger zu trennen und andererseits klar zwischen Auslöser und Ursache unserer Wut zu unterscheiden. So mag das Verhalten anderer Personen zwar Auslöser für Ärger und Wut sein. Die Ursache für diese Gefühle jedoch liegt stets in unseren eigenen, unerfüllten Bedürfnissen.