

Lups und Spotty laufen durch den Dschungel. Sie sind ziemlich erschöpft von der Gartenparty hinter den Palmen, wo die Affen ACDC gespielt haben.



# Abenteuer von Lups & Spotty

Geschichten von  
Liebe & Mitgefühl



Abenteuer von Lups & Spotty

Band: 2/ Ausgabe: 2

„Weißt Du was, Spotty, ich muss Dir mal etwas erzählen. Ich weiß nicht, ob Du mich dann immer noch magst. Ich war ziemlich fies.“

„Was ist den geschehen, was Dich so betrübt stimmt? Ich höre Dir gerne zu. Schieß los.“

„Also, kannst Du Dich an Minka, die Katze erinnern. Die konnte doch tagsüber nicht so gut sehen. Ich hatte die schon vorher geärgert. Ich habe ihr Läuse auf den Rücken ins Fell gesetzt, genau dahin, wo sie mit ihren Pfoten nicht hinkommt. Ui, ist die herumgehüpft. Sie hat es mit allen vier Pfoten versucht, die Läuse zu fangen. Dann hat sie sich auf den Rücken gewälzt, die Pfoten in die Luft gestreckt. Sie hat sich an einem Baum geschubbert. Sie war so in Aufruhr, dass sie sogar in den Teich gegangen ist und ich weiß, dass Katzen kein Wasser mögen. Und ich habe mich fast kaputtgelacht.“

„Mmmmh,“ Spotty hört weiter zu.

„Und nun fühle ich mich richtig mies. Wie kann ich mich freuen, wenn es Minka so schlecht geht? Mann o Mann ist die herumgeschossen!“

Spotty fragt leise: „Bist Du betrübt, weil Dir es jetzt wichtig ist, behutsam und mit Sorgfalt mit anderen umzugehen?“

„Ja klar. Und ES WAR AUCH LUSTIG!“

„Also hattest Du auch etwas Spaß dabei?“

„Klar und gleichzeitig will ich das nicht mehr. Minka hat mir nichts getan.“

„Also willst Du anders Spaß haben?“

„Ja, sie soll nicht durch mich leiden. Ich bedauere das, was ich mit ihr gemacht habe. Das ist zwar schon lange her. Und ich merke, dass ich Minka morgen ansprechen will. Ich suche mir jetzt anderes zum Spaß haben aus.“

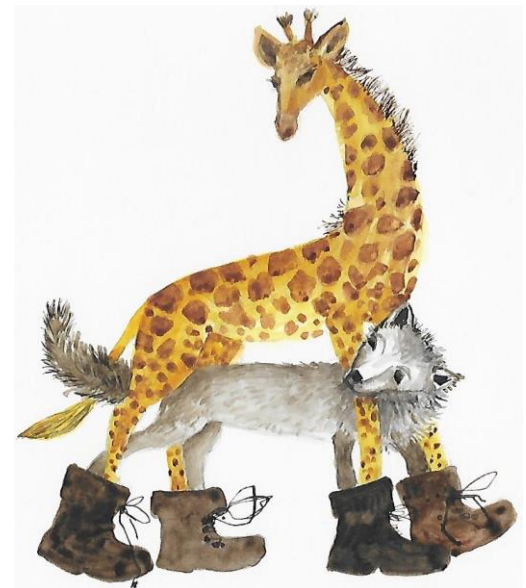
„Sag mal, Spotty, was ist nun los? Warum läufst Du in meinen Schuhen? Ich kippe gleich um!“

„Lups, ganz locker bleiben. Wenn ich Dir wie eben zuhöre und ganz bei Dir bin, dann ist das, als wenn ich in Deinen Schuhen laufe. Und das habe ich gerade in echt ausprobiert. Ich versuche zu spüren, wie es Dir geht und was Du brauchst. Du kannst das auch empathisch nennen. Ich nenne es, `in Deinen Schuhen laufen` und das macht mir richtig Spaß. Ich spüre Dich ganz nah. Ich höre Dir zu und bewerte Dich nicht und gebe Dir auch keine Ratschläge.“  
Wie ist das für Dich, Lups?“

„Oh, ich fühle mich so leicht, als wenn wir gleich in den Schuhen abheben, Flugschuhe, geht das? Kann ich das auch mal bei Dir probieren? Ich laufe in Deinen Schuhen und höre Dir zu?“

„Warte mal Lups, noch eines: was Du getan hast, ändert nichts bei mir daran, weiter Deine Freundin zu sein. Ich mag Dich immer noch, sehr sogar.“ Lups erhält einen dicken zarten Nasenstupsen von der weichen Giraffe.

„Und nun erzähle ich Dir meine Geschichte, bereit?“



# EMPATHIE

**Warum überhaupt Empathie? Probiere es aus; vielleicht empfindest Du eine ähnliche Erleichterung wie Lups, als ihm empathisch zugehört wurde. Wenn ich empathisch bin, dann frage ich, was gerade jetzt in Dir lebendig ist.**

Ich kann empathisch mit anderen sein, wie Spotty und Lups und ich kann mit mir selber empathisch sein. Dann lausche ich innen auf meine eigenen Gefühle und Bedürfnisse.

Empathie ist meistens ohne Worte. Wenn ich Worte benutze, dann reagiere ich nicht auf Inhaltliches der anderen Person. Vielleicht spiegele ich Gesagtes wider, manchmal sogar eine Frage vom anderen, ohne auf den Inhalt einzugehen. Und ich stelle keine W-Fragen wie: Was ist geschehen, Warum, Wo, Wann...

Wenn Du empathisch bist, tue nichts, sei einfach da. Du musst nichts klären oder regeln. Empathie ist eine respektvolle Verbindung mit der Erfahrung eines Gegenübers.













Ich bin offen, für das, was auch immer von Dir kommt, ohne irgendeine Bewertung, ohne eigene Meinung. Ich schenke Dir meine volle Gegenwart. Ich vertraue Deiner Selbstverantwortung. Du triffst Dich selber in Dir. Ich unterstütze Dich, sogar im Schweigen, im offenen Raum um uns herum, so dass Du Deiner inneren Stimme lauschen kannst, Dich selber spüren und das ausdrücken kannst und Deine eigenen Kraftquellen findest. Ich unterstütze Dich in Deiner eigenen Verbindung. Du führst mich in Deine Welt.

**Empathie bedeutet: Du bist nicht alleine, ich bin bei Dir, mit meiner Kraft und Präsenz.**

**Empathie bedeutet nicht: einen Ratschlag geben, eine eigene Geschichte erzählen, korrigieren ... siehe unten.**

**Es bedeutet, da zu sein, mit meiner vollen Gegenwart.**

## Empathie bedeutet nicht ...

			
BERATEN	SICH ÜBERBIETEN/ PRAHLEN	ERZIEHEN	BEMITLEIDEN/ TÖSTEN
			
GESCHICHTEN ERZÄHLEN	GEFÜHLE MISSACHTEN	SYMPATHIE ÄUSSERN	INFORMATION SAMMELN
			
ABSPRACHEN TREFFEN	ERKLÄREN	KORRIGIEREN	INTERPRETIEREN

Quelle: © Life at Work 2004, Elisabeth English (www.lifeatwork.co.uk), Gina Lawrie (www.ginalawrie.co.uk)



Mit Empathie führen wir nicht, wir folgen.

Tue nicht irgendwas, sei einfach!



Im nächsten Newsletter berichten wir darüber, wie wir einen **Konflikt lösen** können.



Du kannst uns Deine Meinung schreiben:

[dr.gitta.zimmermann@icloud.com](mailto:dr.gitta.zimmermann@icloud.com)/[bodhisatvavivek@gmail.com](mailto:bodhisatvavivek@gmail.com)

Besuch die Website um alle Newsletter herunterzuladen "[www.drgz.de](http://www.drgz.de)"