

Montag, 11. November 2024

Verein will Empathie nach Biel bringen

Menschen sollen mehr auf sich selbst und andere hören. So die Prämisse der gewaltfreien Kommunikation. Die Empathie-Initiative bietet nun auch in Biel Kurse an.

Vincent Frei

Die Menschen hören sich weltweit nicht genug zu, findet Tanja Walliser, Co-Gründerin der Empathie-Initiative. Wäre das anders, könnten sie mehr füreinander da sein und würden sich dadurch selbst anders wahrnehmen. «Dann könnten wir uns besser in das Gegenüber hineinversetzen und die andere Position besser verstehen.»

Mit dieser These ist Walliser nicht allein: Gewaltfreie Kommunikation soll einen respektvollen Umgang zwischen Menschen ermöglichen. Zudem sollen die Anliegen aller Menschen berücksichtigt werden, so die Theorie von Marshall B. Rosenberg (siehe Infobox). Schliesslich sei der Mensch von Natur aus einfühlsam und wolle zum Wohl anderer beitragen. Alle Menschen hätten die gleichen Grundbedürfnisse: Aufregung und Erholung, Gemeinschaft und Autonomie oder auch Feiern und Trauern. Bedürfnisse, die einander gegenüberstehen.

Mehr Empathie in Städten

Genauso ambivalent mögen die Meinungsverschiedenheiten in unserer Welt manchmal erscheinen. Bei Empathie gehe es genauso um das Einfühlvermögen gegen aussen wie auch um Toleranz und Verständnis sich selbst gegenüber, sagt Tanja Walliser. Es gehe darum, Bedürfnisse und Gefühle der eigenen Person besser zu kommunizieren und jene der anderen besser wahrzunehmen, so dass diese besser verstanden werden. Deshalb brauche es zwischen den Menschen mehr Empathie.

Angefangen hat die Empathie-Initiative mit einer kleinen Gruppe Menschen aus Zürich unter dem Namen Empathie-Stadt. Damals wollten sie den Menschen die gewaltfreie Kommunikation in der Stadt näherbringen. Sie wollten Zürich empathischer machen. «Wir hatten die Vision einer Stadt, in der man füreinander da ist, Sorge trägt und einander zuhört», sagt Tanja Walliser.



Tanja Walliser erzählt den Besucherinnen und Besuchern, wie sie besser kommunizieren.

Bild: zvg

Inzwischen will die Empathie-Initiative nicht mehr nur die Stadt Zürich, sondern die ganze Schweiz für die zwischenmenschliche Kommunikation sensibilisieren. 2023 wurde das Projekt erstmals in Bern durchgeführt. Und das Interesse sei gross gewesen. Daher findet neu auch in Biel ein Kurs für gewaltfreie Kommunikation statt. Das Projekt «Empathie Stadt Bienne» wurde im Oktober in Zusammenarbeit mit dem «Haus pour Bienne» gegründet. Sieben Abende dauert der Kurs, gehalten wird er auf Englisch. Die ersten Abende sind bereits vorüber. Wird der Kurs ein Erfolg, sollen weitere folgen.

Laut Walliser hat die Empathie-Initiative verschiedene Hebel, um die Welt nach ihrem Bild zu verändern. Dabei geht sie nicht

davon aus, dass ihre Strategie die beste und einzig richtige ist: «Jede Handlung ist eine Annäherung an eine bessere Welt. Und ich glaube, dass man mit der Empathie in eine gute Richtung zielen kann.» Primär macht die Empathie-

Ursprung in den 70er-Jahren

Das **Konzept** der gewaltfreien Kommunikation (GFK) wurde in den 70er-Jahren von **Marshall B. Rosenberg** in den USA entwickelt. In den 80ern breitete sich Rosenbergs Theorie im deutschsprachigen Raum aus. Ab den **90er-Jahren** wurde das Konzept von verschiedenen Personen im deutschsprachigen Raum übernommen. (vif)

Initiative Bildungsarbeit mit Menschen in Form von Workshops. Dort lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen gesunden Umgang mit sich selbst und anderen. Weiter verbreitet der Verein in den sozialen Medien sowie per Newsletter und Podcast seine Ideen einer besseren Welt und was es dafür bräuchte. Aktuelle Menschenbilder und gesellschaftliche Strukturen werden hinterfragt.

Vor ihrer Arbeit bei der Empathie-Initiative war Tanja Walliser in der Parlamentspolitik und in einer Gewerkschaft tätig. Dort betrieb sie viel Aktivismus. Walliser musste jedoch feststellen, dass ihr die angestrebten Veränderungen zu wenig tiefgriffen. «Ich wollte auch auf der menschlichen und zwischenmenschlichen Ebene etwas bewirken», sagt Walliser. Sie

erklärt, dass es in der GFK drei Fragen zu drei Ebenen gibt: Was ist in mir? Was ist zwischen dir und mir? Was passiert in der Gesellschaft?

Was bringt uns weiter?

Im direkten Kontakt mit Menschen war Walliser besonders daran interessiert, wie und wo diese Handlungskraft verspürten. «Mir ist es egal, wie viele Bundesräte die Menschen nennen können oder ob sie in einer Partei sind. Wie können wir als Gesellschaft Entscheidungen treffen, die uns wirklich weiterbringen?», sagt sie.

Natürlich brauche es für die Demokratie auch Parteipolitik. Aber auch dabei brauche es viel Empathie. Sie ermächtige einen, hinzuhören, worum es in einer Debatte wirklich geht. Walliser

So kommunizieren Sie gewaltfrei

- **Beobachtung:** Was hören Sie andere sagen? Was sehen Sie andere tun?
- **Emotion:** Wie fühlen Sie sich, wenn Sie diese Handlungen beobachten?
- **Bedürfnis:** Welche Bedürfnisse stehen hinter diesem Gefühl?
- **Bitte:** Was kann Ihr Gegenüber tun, damit die Bedürfnisse von Ihnen und dem Gegenüber erfüllt werden? (vif)

stellte jedoch zunehmend fest, dass auch in progressiven politischen Bewegungen häufig das reproduziert wird, was sie eigentlich bekämpfen wollen. Patriarchale Strukturen etwa. Mit der Empathie könne man sanftere Qualitäten wie etwa das Zuhören mit der kämpferischen Seite des Aktivismus verbinden.

Lernen, Kritik auszuüben

Bei ihrer Arbeit trifft Walliser auf alle vorstellbaren Herausforderungen. So unterstützt sie Menschen dabei, mit Wut, Aggressivität und Angst einen Umgang zu finden. Ziel ist es, dass Menschen ihre Bedürfnisse einordnen und kommunizieren können.

Eine weitere Herausforderung ist es in Gruppen, zum Beispiel Parteien, einen Weg zu finden, Kritik zu äussern. Oft führt das Formulieren von Kritik zu Konflikten. Deshalb helfe die Empathie-Initiative, in den Gruppen ein System aufzubauen, bei dem es allen Mitarbeitenden gutgeht.

Diese Philosophie versucht das Empathie-Initiative-Team auch nach innen zu tragen, was sich als echte Herausforderung entpuppt. «Es kommt tatsächlich vor, dass Leute denken, wir hätten bei uns keine Konflikte», sagt Walliser. Aber auch intern komme es zu durchaus schwierigen zwischenmenschlichen Situationen. «Ich finde nicht, dass man etwas perfekt umsetzen muss, damit man dafür einsteht können.»

Nachgefragt

«Ein Weltbild, welches das Leben bereichert»

Samuel Spieser ist Trainer für gewaltfreie Kommunikation und führt den Empathie-Kurs in Biel durch. Im Interview sagt er, wie das Angebot ankommt.

Samuel Spieser, wie sind Sie zur Empathie-Initiative gekommen?

Samuel Spieser: 2017 habe ich erstmals von der gewaltfreien Kommunikation erfahren und mich auf YouTube darüber informiert. Drei Jahre später bin ich von meiner Heimat im Elsass nach Zürich gezogen. Dort habe ich im Internet zu Workshops über gewaltfreie Kommunikation recherchiert. So habe ich die Embe Kurse besucht und dort Tanja Walliser

kennengelernt. Dann habe ich in der Empathie-Initiative die Ausbildung zum Trainer absolviert.

Wie kam es dazu, dass Sie in Biel einen Kurs leiten?

Als bei der Empathie-Initiative die Idee im Raum stand, mit dem Projekt in weitere Städte zu expandieren, fragte mich Tanja, ob ich bereit wäre, einen Kurs in Biel durchzuführen. Meine Muttersprache ist Elsassisch – ein Mix aus Deutsch und Französisch. Somit spreche ich beide Sprachen. Den Kurs haben wir schliesslich in Englisch gehalten, weil meine Begleit- und Unterstützungspersonen nur schlecht Französisch verstehen.

Wie liefen die ersten beiden Kurse in Biel?

Der erste Kurs lief sehr gut. Es kamen viele Leute und ich habe gutes Feedback erhalten. Dass der Kurs am Montagabend stattfand und etwa drei Stunden dauerte, störte jedoch die Menschen ein wenig. Ein weiterer Diskussionspunkt war das Geld. Bei unseren Kursen orientieren wir uns am Konzept der Schenkökonomie. Das bedeutet, dass jeder und jede so viel geben kann, wie er oder sie möchte – auch gar nichts. Die Einnahmen werden zwischen mir und dem Team der Empathie-Initiative aufgeteilt. Beim Empathie-Team gibt es Menschen, die von

Einnahmen abhängig sind. Ich glaube, das haben wir aber etwas schlecht erklärt, denn die Leute meinten, der Kurs sei zu teuer. Der Preis auf unserer Website (90-230 Franken pro Kursabend, Anm. der Redaktion) hat sie wohl etwas abgeschreckt. Ich bin als Ingenieur nicht finanziell abhängig von diesen Kursen. In diesem Sinne ist die gewaltfreie Kommunikation GFK für mich ein Geschenk, das ich an die Leute weitergeben möchte. Ich glaube, dass es hier ein grosses Potenzial und ein Interesse an solchen Kursen gibt. Aber wir müssen bis zum nächsten Kurs wohl mehr Auftritte machen. Wann es wieder losgeht, wissen wir noch nicht.

Was ist für Sie das Wichtigste, das Sie durch die GFK gelernt haben?

Das ist eine schwierige Frage. Die GFK ist für mich ein Weltbild, welches allgemein das Leben bereichert. Als Ingenieur wird man dazu konditioniert, immer eine Lösung bringen zu müssen. Ich hatte unbewusst den Eindruck, dass die Arbeit, die man leistet, dann auch den Wert bestimmt, den man als Mensch hat. Das führt zu viel Druck. Durch die GFK merke ich immer wieder, dass man das auch anders sehen kann. Mein Dasein und Mitdenken ist ebenfalls ein Beitrag zur Lösungsfindung. Oft reicht es, wenn man einfach mal da ist und

zuhört. Die Menschen kommen dann selber auf eine Lösung, weil sie durch das Aussprechen des Problems Klarheit schaffen konnten. So wissen sie selbst, was sie eigentlich wollen oder brauchen. Interview: Vincent Frei



Samuel Spieser
Trainer für gewaltfreie Kommunikation