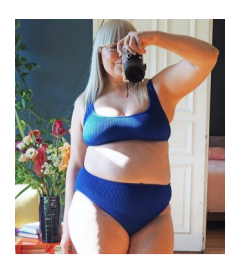


Fränkischer Sonntag

SAMSTAG/SONNTAG, 2./3. APRIL 2022

Beilage für Fränkischer Tag, Bayerische Rundschau, Coburger Tageblatt, Saale-Zeitung



DISKRIMINIEREND
Anfeindungen
wegen des Ge-
wichts SEITE 5

VON DIANA FUCHS

Die gute Nachricht ist: Jeder von uns kann die Welt ein bisschen besser machen. Die schlechte ist: Hass, Neid und Wut verschwinden nicht von allein, wir müssen sie entlarven. Dafür, sagt Manuela Amann, haben wir zwischen Hirn und Hand eine Schaltzentrale bekommen: unser Herz. Wie wir es richtig benutzen, erklärt die Ergotherapeutin aus Bamberg, die als Empathie-Trainerin eine eigene Firma gegründet hat.

Andere kriegen mit 40 eine Midlife-Krise, Sie haben sich in dem Alter selbstständig gemacht – mitten in der Corona-Pandemie. Warum?

In der Klinik musste alles immer schnell gehen, der Druck war groß. Die Empathie kam zu kurz – und ich habe immer stärker gemerkt, dass genau das mein Thema ist. Vor allem: Dass es ein Unterschied ist, ob man Empathie nur hat oder als Gewinn nutzt.

Empathie als Gewinn nutzen: Das müssen Sie erklären.

Empathie ist nur dann schädlich, wenn ich nicht in meiner Mitte bin. Zum Beispiel, wenn ich Stress habe. Stress ist der größte Empathiekiller.

Inwiefern?

Weil wir, wenn wir im Stress sind, Scheuklappen aufhaben. Dann gibt es nur noch Flucht, Kampf oder Starre – also Verhaltensweisen, die aus der Steinzeit kommen, quasi angesichts des Säbelzähntigers, der uns aufzufressen droht. Wenn Sie richtig Stress haben, müssen Sie sich um sich selbst kümmern, Sie sind nicht aufnahmefähig für die Menschen um Sie herum.

Was genau ist eigentlich Empathie?

Es gibt dafür keine hundertprozentige Definition. Ich habe mir meine eigene gemacht: Empathie ist Ruhe im Kopf, Freude im Ohr, Liebe in den Augen, Eleganz im Herzen und die Gewissheit, dass jedes Bemühen um mich selbst auch andere glücklich macht.

Heißt das, Empathie fängt bei mir selbst an?

Ja! Ich muss mich wohlwollend um mich kümmern, damit ich auf andere empathisch zugehen kann – das erfordert Stärke! Denken Sie an die Sauerstoffmasken im Flugzeug. Wenn es Turbulenzen gibt, fallen diese Masken herunter. Wem gibt man sie zuerst: dem Kind neben sich oder sich selbst?

Dem Kind.

Nein. Natürlich sich selbst. Man stabilisiert sich selbst, um dann allen anderen Personen helfen zu können, die selbst nicht dazu in der Lage sind. Wenn ich krank bin, kann ich ja auch keinen anderen pflegen.

Das hört sich narzisstisch an.

Das ist es in keinster Weise. Es ist, ganz im Gegenteil, die größte Liebe, die wir anderen schenken können. Die Menschen, die uns lieben, haben Freude daran, wenn es uns gut geht. Ich muss mich selbst lieben, um Liebe und Freude weitergeben zu können.

Aber zu viel Egoismus ist unsympathisch!

Zu viel schon. Aber ein gesunder Egoismus ist wichtig. Vor allem Frauen haben oft die Neigung, es allen recht machen zu wollen. Aber dadurch fördern wir eher eine Haltung wie: „Die anderen sind dafür verantwortlich, dass es mir gut geht.“ So erziehen wir manchmal auch unsere Kinder. Das ist nicht gut. Jeder Einzelne ist für sich verantwortlich und muss lernen, was er braucht, damit es ihm gut geht.

Damit meinen Sie jetzt aber keine materiellen Dinge, oder?

Nein, und auch nicht jeden Monat eine Woche Wellness. Damit meine ich zum

Der gesunde Egoismus

EMPATHIE Wollen Sie anderen gut und fair begegnen? Manuela Amann sagt: „Dann kümmern Sie sich erstmal um sich selbst!“



Von der Ergotherapeutin zur Empathie-Trainerin: Die Oberfränkin Manuela Amann hat ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht. Foto: ProMedia Fotografie & Design

Beispiel, täglich eine halbe Stunde nur für sich zu haben. Der eine geht in dieser Zeit vielleicht spazieren, der andere liest, der nächste telefoniert... die Erfahrung, was einem tut gut, muss jeder selbst machen.

Welche Erfahrung haben Sie gemacht?

Ich habe vor ein paar Jahren angefangen, täglich eine kurze Strecke durch die Natur zu laufen. Dabei ist mir aufgefallen, dass ich immer den Kopf nach vorn schob – das schreibt man Menschen zu, die unsicher sind. Also habe ich angefangen, aufrecht und voller Wahrnehmung spazieren zu gehen. Das hat irre gut getan. Diese bewusst aufrechte Haltung stärkt mein Selbstbewusstsein.

Wir können also mit unserer Körperhaltung unsere Emotionen beeinflussen?

Mimik, Körperhaltung und Gedanken sind untrennbar miteinander verbunden, in ständigem Kontakt. Die mimische Muskulatur ist direkt mit dem limbischen System im Gehirn verdrattet, dem Sitz unserer Emotionen. Und die Mimik ist schneller als der Verstand...

...und dadurch ehrlicher...

... was zu Konflikten führen kann. Wir umgeben uns normalerweise gern mit Menschen, die möglichst die gleiche Meinung haben wie wir selbst. In der Pandemie gab es nun aber viele Fälle, in denen Freunde plötzlich anders tickten als man selbst. Und wir haben nicht gelernt, eine andere Meinung einfach mal stehenzulassen. Und erst mal richtig zuzuhören.

Wir hören nicht richtig zu?

Die meisten von uns machen lediglich eine Sprechpause, um schon die eigene Antwort zu formulieren, damit wir gleich wieder loslegen können, wenn der andere aufhört zu sprechen.

Wie macht man's besser?

Grundsätzlich ist es ein Grundbedürfnis eines jeden Menschen – egal, welcher Nation, welchen Geschlechts –, gehört und gesehen zu werden. Allein, indem ich jemandem zuhöre, erfülle ich ihm ein großes Bedürfnis. Wenn ich richtig zuhöre, finde ich heraus, was der andere wirklich will. Nehmen wir das Streitthema „impfen oder nicht impfen?“. Erstmal höre ich nur zu, was der andere sagt. Und erkenne: Sein Bedürfnis ist Gesundheit. Meins ja auch! Wir wollen also im Prinzip das Gleiche.

Es entsteht eine Verbindung.

Aber nur, wenn wir es schaffen, ruhig zu bleiben, nicht wütend zu werden. Hinter einer Wut steckt fast immer Angst. Also frage ich mich: Was will der andere? Ich finde heraus: Sicherheit. Ein verständliches Bedürfnis.

Warum gehen sich trotzdem so viele an Gurgel?

Meinung wird mit Kompetenz verwechselt. Meinung ist veränderbar, Kompetenz entsteht durch Wissenschaft und Erfahrung. Vor der Pandemie waren alle Deutschen Fußballtrainer, jetzt sind alle Virologen. Jeder lebt in seiner Blase, jeder in seinem Lager, jeder bekräftigt sich selbst mit der gleichen Meinung. Das ist Selbstbewusstsein, das sich nicht aus innerer Reife, sondern aus Ellbogenmentalität speist. Den anderen und seine Ansicht einfach gelten zu lassen, sinnvoll zu streiten, einen Konsens zu finden, das ist schwer, wenn man's nicht gelernt hat.

Müsste Empathie ein Schulfach werden?

Ich glaube, dass das viel Leid in der Welt verhindern könnte. Empathie macht Schule – in Berlin gibt es dieses Projekt schon. Jede Entscheidung ist gesteuert von Emotionen, aber wir haben nicht gelernt, darüber zu sprechen. Auch Streits sind nicht per se schlecht. Es gibt keine negativen Emotionen.

Ich bin versucht zu widersprechen!

(lacht) Im Ernst: Es gibt nur unerwünschte und erwünschte Emotionen. Alle Emotionen haben einen Sinn, ein Ziel. Die Emotion Angst zum Beispiel möchte Sicherheit.

Hass, Neid, Missgunst?

Hass ist die verstärkte Form von Ärger und Verachtung. Hier wird der Wunsch nach Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstsein laut. Neid besagt, da ist was, das ich auch gerne hätte. Ein Ziel, das ich gerne erreichen möchte. Wir müssen lernen, nicht in der Emotion zu verharren – sonst ist das natürlich schlecht –, sondern verantwortlich mit ihr umzugehen. Statt nur Kampf, Starre oder Flucht müssen wir unser Repertoire erweitern: um rationales Denken. Dafür müssen wir unseren Frontalkortex in Gang bringen. Wir trainieren Empathie, indem wir die Schaltzentrale zwischen Hirn und Hand besser nutzen: das Herz.

Wenn mein Herz mir aber deutlich sagt:

Das Gegenüber ist schrecklich?

Empathie geht nur, wenn ich ein Minimum Gutes im anderen sehen kann. Ich kann mich fragen: Was an dem regt mich auf? Macht der was, was ich selbst an mir nicht leiden kann? Ist das der Fall, baue ich schon Verständnis auf. Und wenn da nichts ist, gar nichts, dann kann ich es einfach auch so stehen lassen: Ich lass' deins, hier ist meins.

Ich grenze mich also ab?

Ich werde emotional durchlässig. Das kann man trainieren. Es ist immer ein Prozess, man muss nicht perfekt sein – und wird es wohl auch nie sein.

Manuela Amann

Die gelernte Ergotherapeutin aus Rattelsdorf bei Bamberg arbeitete in verschiedenen Kliniken und Praxen in Oberbayern, Mittel- und Oberfranken mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in der Neurologie, Orthopädie, Pädiatrie und Geriatrie. Im Sommer 2021 machte sie sich selbstständig und coacht seither Ärzte, Pflege- und Führungskräfte sowie Privatpersonen in Sachen Empathie und emotionaler Intelligenz. Mit ihrem Mann und den beiden Söhnen lebt sie auf dem ehemaligen Bauernhof in Rattelsdorf, den einst ihre Großeltern bewirtschafteten.

AUFREISSENDES

von Diana Fuchs



Echt gähnial, die Kollegen

Spätestens um halb zehn überkommt es mich. Ich kriege die Klappe nicht mehr zu. Nicht, weil zu der Zeit die Lieblingskollegin zum Ratschen kommt oder gar wegen eines genussvollen Frühstücks, nein: Die erste fiese Gähnattacke des Tages treibt mir die Tränen ins Gesicht.

Zum Glück bin ich nicht die Einzige mit zusammengekniffenen, nassen Augen. Egal, wohin ich mich wende, überall ist es das Gleiche: Die Lider klappen zu, die Lippen auf, die Augen werden klein, der Mund wird groß – es wird gegähnt, was das Zeug hält. Das sieht man sogar durch die FFP2-Maske. Wenn die sich plötzlich wie ein Vakuumbbeutel um den Lippenring spannt, kann man sicher sein, dass da jemand gerade gegen die Frühjahrsmüdigkeit kämpft. Wir alle gähnen je fünf- bis zehnmal am Tag, also etwa eine Viertelmillion Mal im Lauf eines durchschnittlichen Lebens. Aber warum eigentlich? Wissenschaftler sind sich nach wie vor nicht einig. Die Vermutung, Gähnen beschere dem Hirn eine Extraportion Sauerstoff, bezweifeln Experten heute ebenso wie ein körpereigenes Ventil zum automatischen Druckausgleich im Innenohr. Und die Hypothese aus Amerika, wonach Gähnen das überhitzte Gehirn abkühle, klingt eher, als sei diese selbst das Produkt eines überhitzten Gehirns. Nur eins ist sicher: Gähnen ist ansteckend.

Nicht nur viele Menschen lassen sich leicht zum Mitgähnen verführen, auch Schimpansen, Hunde und sogar Wellensittiche haben in verschiedenen Studien gern gemeinsame Sache mit Gähnern gemacht. Bestimmte Spiegelneuronen im Gehirn, die auf die Stimmung anderer Wesen reagieren, haben damit zu tun. Es besteht ein Zusammenhang zwischen Empathiefähigkeit und Gähnreflex. Anders ausgedrückt: Mitgähner sind soziale Wesen und signalisieren, dass sie mit den massiv Müden mitfühlen. Durch das gemeinschaftlich Gähnen entsteht eine zwischenmenschliche Verbindung. Ein Wir-Gefühl keimt auf, und das ganz ohne teures Teambuilding. So etwas schaffen nur echt gähniale Kollegen.



SOCIAL MEDIA

Raus aus den Fangarmen der Datenkraken

► SEITE 2



SPIELFREUDE

Selbst mal ein fleißiges Bienchen sein

► SEITE 4

Impressum Beilage Fränkischer Sonntag
Redaktion: Kitzinger Verlag / Medien GmbH & Co. KG, Luitpoldstraße 1, 97318 Kitzingen.
Chefredakteur (verantwortl.): Boris Hächler, Verantwortliche Koordinatorin: Diana Fuchs, Druckerei: DZO Druckzentrum Oberfranken GmbH & Co. KG, Gutenbergstraße 1, 96050 Bamberg.