

PAARKONFLIKTE #3: DIE VERSTEHENS-FALLE oder: KEINE MACHT DER EMPATHIE!

Das Empathie- oder auch Großmutter-Neuron

Laut Wikipedia wird mit dem Ausdruck *Empathie-/ Großmutter-Neuron*¹ eine Nervenzelle im Gehirn bezeichnet, die bei der Wahrnehmung einer bestimmten Person, beispielsweise der eigenen Großmutter (daher der Name), aktiviert wird. Seit ungefähr 2005 konnte in Studien die Existenz solcher Neuronen belegt werden, die bei der Wahrnehmung bestimmter Personen aktiviert werden.

Die Illusion der Empathie

Wenn dieses Neuron aktiviert wird, empfindest du so etwas wie Bekanntheit, Vertrautheit, Verstehen, Mitgefühl oder *Empathie*. Oft ist ein solcher Eindruck so überzeugend, so selbstverständlich und so klar, dass du meinst, dass er einfach stimmen muss, dass er richtig, wahr und objektiv ist. Du bist davon überzeugt, die andere Person – oder zumindest einen Wesenszug von ihr – erkannt zu haben.

Auch Psychotherapeutinnen und Psychiater sind sich oft absolut sicher, dass ihre Sichtweise, ihre Diagnose, ihre Deutung oder Interpretation der Patientin richtig und objektiv zutreffend ist. Ganz fraglos begründen sie diese Überzeugung mit ihrer Erfahrung oder ihrer Intuition.

Das heißt aber nicht, dass sich etwas von der wahrgenommenen Person in dir wahrheitsgemäß oder objektiv abbildet. Ein Beispiel: Wenn du in dem Antlitz eines Mopses deinen Onkel Willibald wieder erkennst und plötzlich ein ganz inniges Gefühl spürst, bedeutet das nicht, dass sich dieser Mops selbst für Onkel Willibald hält oder dass er eine Willibald-Seele in sich trägt.

Bei Psychiatern und Psychotherapeuten kann man oft entdecken, dass nach Fortbildungen über bestimmte Störungsbilder die Häufigkeit der entsprechenden Diagnose zunimmt. Es gibt gar Kollegen, bei denen nahezu alle Patientinnen Borderliner sind oder Autisten oder erwachsene ADHS-ler.

Projektion

Ein Gehirn kann nichts anderes „machen“ als Aktionspotenziale aussenden und Neurotransmitter aktivieren. Das ist die Sprache, die es verstehen und verarbeiten kann. Auch die Sinnesreize, die von außen gesendet und importiert werden, erfahren eine unmittelbare Übersetzung in diese „Sprache“ des Gehirns.

Zu folgern ist also, dass sich das Gehirn genau besehen immer nur mit sich selbst „unterhält“. Mit anderen Worten: So etwas wie *Bedeutung* oder *Wahrheit* kann das Gehirn nicht von außen importieren. Es kann die Reize den unterschiedlichen Sinnesorganen zuordnen und dieses Geschehen dann mit früheren Erfahrungen, aber auch mit bestehenden Kategorien (*Vorurteile, Vorlieben, Abneigungen ...*), abgleichen. Auf diese Weise interpretiert es selbst, was der jeweilige äußere Reiz zu bedeuten hat. Mit anderen Worten: Das Gehirn *errechnet* sich seine Welt.

Das heißt: Wenn dieses Empathie- oder Verstehens-Neuron in dir aktiv ist, ist und bleibt alles, was du wahrnimmst, assoziiert, interpretierst, folgerst und fühlst, dein ureigenster innerer Vorgang, der mit dem Gegenüber gar nichts zu tun haben muss!

Es ist deine Projektion! Sie ist nicht notwendigerweise wahr oder richtig oder objektiv! Genau genommen kannst du deine Projektion ausschließlich dazu benutzen, deinem Gegenüber diese mitzuteilen und zu fragen, ob es irgendetwas damit anfangen kann. Wenn es gut läuft, werdet ihr dann ein bereicherndes Gespräch führen und kommt euch vielleicht näher.

¹ Vgl. Wikipedia <https://de.wikipedia.org/wiki/Gro%C3%9Fmutterneuron> (zuletzt aufgerufen am 11.01.2023)

Damit kommen wir zu diesem eigentümlichen, gründlich missverstandenen und idealisierten Vorgang des Verstehens:

Was bedeutet eigentlich Verstehen?

Meine These

Die Orientierung am *Ideal des Verstehens* erzeugt in vielen sozialen Situationen Illusion, Verwirrung, Ärger, Machtanspruch, Anklage und Schuldzuschreibung!

Das Verstehens-Modell führt uns in die Verstehens-Falle!

Schauen wir uns einmal einige typische Situationen an, in denen es um *Verstehen* geht. Häufige Formulierungen sind:

Verstehens-Sprachspiele

- *Aber du müsstest mich doch verstehen!*
- *Ich kann dich einfach nicht verstehen!*
- *Du Frauen-Versteher!*
- *Ich verstehe einfach nicht, warum ich immer so aufgeregt bin!*

Hörst du, wie hierbei Anklage, Aufforderung und Abwertung durchklingen? Male dir einmal aus, wie eine solche Kommunikation jetzt wohl weitergehen könnte!

Achtung bei Wörtern mit *ver-*!

Die Vorsilbe *Ver-* drückt so etwas aus wie: *weg-*, *fort-*, *fehl-*, bedeutet ein *Ver*-wandeln, *Ver*-derben, *Ver*-sehen, *Ver*-irren, um nur einige zu nennen. Mit der Vorsilbe *Ver-* ist oft der Vorgang eines *Ver*-rückens oder *Ver*-schiebens einer Sache von A nach B angesprochen. Und sehr oft haftet der Vorsilbe *Ver-* die Beibedeutung eines *Fehlers* an, der dem Angesprochenen *vorgeworfen* wird.

;-) Pass also auf, wenn du dich in Zukunft *ver-liebst*, jmd. *ver-traust*, jmd. *ver-achtest*, dich *ver-sprichst*, jemanden *ver-führst* oder eine *Ver-mutung*, einen *Ver-dacht* äußerst, *Ver-antwortung* übernimmst oder eine *Ver-urteilung* aussprichst! ;-)

Schauen wir uns doch nochmals die Sprachspiele von oben an:

- *Du müsstest mich verstehen!* meint dann zB: *Verlasse deinen Standpunkt, übernimm meinen!* (Wenn du bei deiner Sichtweise bleibst, heißt da, dass du egoistisch oder dumm bist oder mir bewusst wehtun willst!)
- *Ich kann dich einfach nicht verstehen!* transportiert etwas wie: *Dein Standpunkt ist nicht wahr!* (Du hast Unrecht! Du denkst nicht logisch! Du handelst unmoralisch!)
- Wenn ein Mann einen anderen Mann als *Frauen-Versteher* tituliert, ist es bestenfalls als Scherz gemeint. Dahinter steht aber wohl die (*männliche*) Auffassung, dass der so angesprochene Mann, sprich: *ein vernünftiges rationales Wesen*, eine Frau, also: *ein irrational denkendes und wirr fühlendes Geschöpf*, grundsätzlich nicht verstehen kann! Und wenn doch, muss dieser Mann entweder schwul oder trans oder queer oder gar ein Verräter sein! Zumindest denke ich, dass *Du Frauen-Versteher!* in den seltensten Fällen als Kompliment gemeint sein dürfte.
- Und wenn du dein häufiges Aufgeregtsein *einfach nicht verstehen kannst*, haderst du vermutlich mit dir selbst, weil es deiner Meinung nach für deine Aufregung keinen vernünftigen Grund gibt! Du bist dann wohl mit dir unzufrieden und versuchst, dich per Selbstdisziplin zu ändern. Oder du

hast dich gar schon innerlich aufgegeben, indem du dich für fehlerhaft, weichei-g, für *Psycho* oder schwach hältst.

Wahrheit und Norm

Wir verstehen also immer nur dann etwas oder jemanden, wenn wir einer Sache, einem Verhalten oder einer Äußerung Wahrheit, Richtigkeit, Gesundheit, Vernünftigkeit oder Berechtigung zuschreiben. *Verstehen* ist, so behaupte ich, immer eine **Normierung**:

- *Ich verstehe dich*, heißt also oft: *Dein Reden, Handeln, Fühlen oder Denken ist richtig, wahr, gut, normal, logisch, vernünftig ... Ich denke, handle, fühle genauso wie du.*
- Hingegen bedeutet ein *Ich verstehe dich nicht!* oftmals, dass du die Äußerung deines Gegenübers für *falsch, schlecht, unnormal, krank, unlogisch, zu emotional ...* hältst. Du erwartest oder forderst gar – ob ausgesprochen oder nicht –, dass der Andere sich oder sein Denken, Fühlen oder Verhalten ändert.

Zuschreibung, Ursachen-Erklärung, Attribution

Wenn du den Anderen nicht verstehst und somit innerlich anklagst, abwertest etc, suchst du wahrscheinlich nach einer *Erklärung*, *warum* er oder sie auf diese Weise falsch denkt, handelt oder fühlt. Eine solche erklärende Zuschreibung – man nennt diesen Vorgang auch **Ursachenerklärung** oder **Attribution** – erfolgt meist ganz automatisch, so dass du evtl gar nicht bewusst darüber nachdenkst. Vielmehr scheint die Erklärung doch irgendwie auf der Hand zu liegen: *Es kann doch gar nicht anders sein!*, denkst du, *sofern* du überhaupt darüber nachdenkst. Deshalb kommst du vermutlich auch gar nicht auf die Idee, den Anderen zu *fragen*, warum er so denkt, handelt, fühlt.

Man unterscheidet **internale** und **externale Attributionen**.

- Bei **externalen Zuschreibungen** würdest du zB denken: *Der Andere musste so handeln, reden etc, weil er unter der Fuchtel seiner Mutter steht.* Oder: *Weil er totalen Stress hat.* Oder: *Weil die Umstände ihn zwingen.*
- Bei einer **internalen Zuschreibung** käme dir vielleicht in den Sinn: *Der Andere wollte mich betrügen.* Oder: *... hat das aus Versehen gemacht.* Oder: *... hat kein Interesse an mir.*

Du siehst also: In Abhängigkeit davon, worin du die Ursache oder den Grund für das Verhalten des Anderen siehst, beurteilst du dieses positiv oder (mehr oder weniger) negativ.

Im Falle des Nicht-Verstehens schreibst du deinem Gegenüber bspw fehlende Empathie, mangelndes Interesse, Rücksichtslosigkeit, Lieblosigkeit, Bösartigkeit, fehlendes Engagement oder Dummheit zu. Wenn der Streit dann eskaliert, bleiben deine Zuschreibungen nicht verdeckt, sondern du wirst diese deiner Partnerin in irgendeiner Weise an den Kopf werfen! Oder?

In romanischen Sprachen

... heißt verstehen zB *comprender* (span.), *comprendre* (frz.), *comprendere* (ital.). Weitere Bedeutungen sind uA: *begreifen, einbeziehen, umfassen, einschließen, erfassen...* (Unterschiede zwischen den genannten Sprachen habe ich in diesem Kontext außer Acht gelassen.). Für ganz besonders bedeutungsschwer halte ich die Vorsilbe *com-*, da sie eine gänzlich andere Interaktion der beteiligten Subjekte beinhaltet als unser *ver-*:

- Die Vorsilbe *com-* geht zurück auf das lat. *cum*, was *mit, zusammen mit, samt, nebst, nicht ohne* ausdrückt.
- Das Verb *prendre, prender* bzw *prendere* bedeutet u.a. nehmen, ergreifen, (an)fassen.

Wird dadurch eine soziale Interaktion nicht grundlegend anders geprägt sein? Ist ihre Basis nicht viel mehr eine *gemeinsame* statt eines *Entweder-Ich – Oder-Du*? Was meinst du?

Lieber Fragen als Verstehen!

Statt sich dem Verstehens-Ideal und seinen Attributionen zu unterwerfen, solltest du lieber ...

- dir deine jeweiligen Attributionen bewusst machen,
- den Anderen fragen, ob deine Attributionen zutreffen oder nicht, und
- das Ideal des Verstehens aufgeben; denn:

Verstehen bedeutet Bewerten bedeutet Gewinnen und Verlieren

Wie gesagt: Wir verstehen nur das, was wir richtig, gut, gesund, normal, rational etc finden. Die Verstehens-Falle führt uns aber notwendigerweise in eine ...

Zerstörerische Diskussion

über *richtig/falsch* usw. mit der Konsequenz, dass

1. die bessere Rednerin gewinnt, was
2. der Unterlegene nicht einsieht und deshalb
3. boykottiert, so dass
4. eine destruktive Eskalation des Konflikts folgt.

Das Verstehens-Ideal erzeugt also eine Gesprächs- und Streitkultur, die ich bezeichne als ...

Zero-Sum-Modell

- Recht und Unrecht: Wenn Verstehen das Kriterium einer Lösung ist, führt es oft dazu, dass Einer alles (*sum*) bekommt und die Andere nichts (*zero*). Diejenige Person, welche dem Gegenüber nachweist, dass es im Unrecht ist (oder moralisch falsch handelt), hat demzufolge Recht (oder handelt moralisch gut).
- Der Löwenanteil: *Richtig, gut, wahr* etc sind aber keine Kategorien, welche graduelle Abstufungen akzeptieren: Ebenso wie frau nicht *ein bisschen* schwanger sein kann, hat der Rechthabende nicht etwas oder zur Hälfte Recht, sondern ganz und gar. Insofern steht ihm in dieser Lesart auch die gesamte Verhandlungsmasse zu. Er ist der alleinige Gewinner.
- Das Wahrheits-Kriterium: Das entscheidende Kriterium dafür, im Recht zu sein, besteht aber ganz und gar nicht darin, dass der Gewinner *wahrerweise* oder *objektiv* Recht hat! Er muss auch nicht logisch argumentiert haben! Es reicht völlig aus, dass er von seinem Recht *überzeugt* ist und dass sein Gegenüber entweder diese Überzeugung teilt oder dass ihm schlicht die Argumente (oder die Lust aufs Weiterstreiten) ausgegangen sind.
- Die Gnade der Siegerin: Wenn die Siegerin großzügig ist (und sich gut fühlen möchte), bietet sie dem Verlierer gnädigerweise einen Kompromiss an: *Wir fahren dann nächstes Jahr 1 Woche in die Berge*, sagt sie vielleicht. Oder: *Damit du dich jetzt nicht so schlecht fühlst, kann ich dir ja den Nacken massieren*. Auf diese Weise sind bestenfalls *fifty-fifty-Lösungen* möglich, so dass jeder die Hälfte bekommt und auf die andere Hälfte verzichten muss. Aber ob solche Lösungen „nachhaltig“ sind und nicht zwangsläufig zum nächsten Streit führen, ist eine ganz andere Frage.

Toleranz-Modell heißt *Tatsachen Akzeptieren*

Toleranz statt Verstehen lautet die Lösung. Du magst jetzt fragen: *Was ist denn an Toleranz anders als am Verstehen?* Toleranz setzt natürlich voraus, dass keiner der Beteiligten willentlich lügt ... Das gilt fürs Verstehen aber genauso.

Toleranz bedeutet: Beide Partner betrachten das, was der Andere wahrnimmt, erinnert, will oder nicht will, als **Faktum**. Denn die Tatsache, dass der Partner genau in diesem Moment *A* fühlt, *B* denkt, *C* wünscht, *D* nicht mag, vor *E* Angst hat, *F* wahrnimmt, sich auf *G* freut usw, ist ja nicht einfach wegzudiskutieren! Dies sind innere Fakten, die man nur als solche anerkennen kann. Es ergibt keinen Sinn, zu behaupten: *Deine Angst ist unlogisch!* Oder: *Du kannst doch jetzt nicht Appetit auf Schweinsaxe haben!!* Vielleicht sogar: *Du bist gar nicht in X verliebt, das ist eine Übertragung!*

Die Bluse und ihre Bedeutung

Ich will am Beispiel des Erinnerns verdeutlichen, was Toleranz meint: Sehr häufig streiten sich Paare über unterschiedliche Erinnerungen an eine bestimmte Situation: *Das war in dem kroatischen Restaurant, als du die Soße auf meine neue Bluse gekippt hast! – Nein, das stimmt einfach nicht: Das war in dem indischen Imbiss und außerdem mochtest du die Bluse sowieso nicht!*

Erinnere dich daran, was du weiter oben über **Projektion** gelesen hast: Salopp gesagt, kann das Gehirn nur *klick – klick – klick* machen. Weder filmt es eine Situation noch macht es eine Tonaufnahme noch schreibt irgendein Homunkulus im Gehirn mit und speichert das Ganze dann irgendwo ab! Was vielmehr gespeichert wird, ist die (emotionale) **Bedeutung**, die ein Erlebnis hatte und jetzt erneut hat. Die Frau in dem Beispiel hat das Ereignis zB „abgelegt“ unter *Partner ist unachtsam mit mir*, der Mann hingegen unter *Frau kauft sich ständig Klamotten, die sie dann nicht mehr anzieht!*

Verstehen vs Tolerieren

Im Verstehens-Modell streitet man anschließend darüber, *wer Recht hat* und *wessen Erinnerung wieder einmal falsch* ist. Im Toleranz-Modell geht es nicht ums Rechthaben. Vielmehr tolerieren beide die Erinnerungen, Gefühle und Bedeutungen des Anderen. Tolerieren heißt jedoch *nicht*, dass man die Erinnerung nunmehr *teilt, übernimmt* oder *versteht!* Man kann das Erleben des Anderen auch unverständlich oder falsch finden und es ablehnen. Ach dann würden beide dem Anderen zu verstehen geben: *Auch wenn ich die Situation völlig anders wahrgenommen habe und erinnere, akzeptiere ich deine Version als genauso berechtigt wie meine.* Die Partner haben auf diese Weise die Chance, dass sie über das diskutieren, was wirklich wichtig ist: über die Bedeutungen. In dem Beispiel könnten es die Konflikte *Unachtsamkeit* und *Verschwendung* sein.

Das Toleranz-Modell hilft den Partnern dabei, sich auf die tatsächlichen Konflikte zu fokussieren. Es hilft ihnen, destruktive Eskalationen zu verhindern.

Im Verstehens-Modell haben die Partner unseres Beispiels nämlich *zusätzlich* zu den tatsächlichen Konflikten nun auch noch Streit darüber, *wer Recht hat* und *wer wieder mal nicht zugeben kann, sich getäuscht zu haben!* Und: *Warum du mich wieder mal nicht verstehen willst!?* Und: *Dass du immer wieder so'n Riesen-Zirkus um alles machen musst!*

Das Toleranz-Modell ist viel konstruktiver als das *Verstehens-, Verständnis- oder Empathie-Modell*. Es stellt nämlich die Erlaubnis bereit, unlogisch, inkonsequent, irrational, emotional etc sein zu dürfen, also so, wie Menschen nun einmal *sind* – ob es einem gefällt oder nicht.

Im Rahmen dieses Modells sind Lösungen möglich, bei denen jede Seite 75% oder 100% der „Streitmasse“ bekommt und nicht selten sogar über 100%! *Das geht nicht!!*, wendest du ein? Doch, schließlich ist Kommunikation keine Mathematik, und 4 Stücke Kuchen durch 2 geteilt – sind manchmal eben *4 Kuchen ...*

Wie das funktionieren kann, erfährst du in meinem nächsten Beitrag über den *Türkischen Basar* und *größere Kuchen*.

Die Botschaften des Toleranz-Modells

... beider Partner an den Anderen sind etwa die folgenden:

- Ich verstehe dich zwar nicht *bzw.* Ich finde deine Sichtweise zwar ver-rückt, aber ich toleriere dich mit deiner Sichtweise, deinen Bedürfnissen, deinem Empfinden, deinen Abneigungen.
- Ich akzeptiere, dass du die Welt ganz anders siehst als ich und dass du anders *bist* als ich.
- Ich weiß, dass man über *innere Fakten* nicht diskutieren kann. Hier gibt es nichts zu rechtfertigen, nichts zu argumentieren oder zu begründen. Es geht nicht um *wahr/unwahr, gut/schlecht, richtig/falsch*. Ziel eines Streits ist nicht Rechthaben oder Gewinnen..
- Vielmehr geht es um gemeinsames Profitieren. Es geht um deine und meine Wünsche, Gefühle und Sichtweisen. Es geht darum, was du willst und was ich will, welches deine und welches meine Bedürfnisse, Besonderheiten, Grenzen und Abneigungen sind.
- Darüber verhandeln wir miteinander. Ziel ist, dass jede Seite ALLES erhält. Vielleicht sogar mehr, als zu Beginn des Streits zu erhoffen war.

Beispiel von mir:

,-) Meine Frau liebt Schmuck. Leider ist ihr Geschmack meist teuer. Zähneknirschend schenke ich ihr ab und zu ein Schmuckstückchen. Obwohl man dafür einen viel praktischeren und notwendigeren neuen Bohrständler kaufen könnte. ODER ETWA NICHT??! ;-)

Tolerieren und Verhandeln sind besser als das normierende Verstehens- und Empathie-Modell. Lasst uns zusammen zum *Türkischen Basar* gehen und *größere Kuchen backen*. Auf zu meinem nächsten Beitrag!

Freut euch auf euren nächsten Streit!

