

Empathy Circle



Eine Methode zur Begleitung und Bearbeitung
von gesellschaftlichen Transformationsprozessen

Eine Handreichung von Katrin Valentin

nach einem Verfahren von Edwin Rutsch unter Mitarbeit von Bill Filler und Lou Zweier

Inhalt

●	<u>Kurze Übersicht</u>	<u>3</u>
●	<u>Was bedeutet Transformation?</u>	<u>4</u>
●	<u>Ablauf</u>	<u>5</u>
●	<u>Gesprächsregeln</u>	<u>6</u>
●	<u>Einsatzmöglichkeiten</u>	<u>7</u>
●	<u>Wissenschaftliche Hintergründe</u>	<u>8</u>
●	<u>Stimmen von Teilnehmenden</u>	<u>9</u>
●	<u>Literaturverweise</u>	<u>10</u>

Das Verfahren Empathy Circle wurde in den USA von Edwin Rutsch unter Mitarbeit von Bill Filler und Lou Zweier entwickelt. Unser herzlicher Dank gilt Edwin Rutsch, der die Erstellung dieser Handreichung unterstützte.

Autorin diese Handreichung ist Prof. Dr. Katrin Valentin. Sie hat die Professur für Pädagogik mit dem Schwerpunkt Transformationsforschung an der Evangelischen Hochschule Nürnberg inne. Sie sammelte ihre Erfahrung in der Durchführung von Empathy Circles vor allem im Kontext der Begleitung von kommunalen Transformationsprozessen hin zu einer nachhaltigen Kommune und in Zusammenarbeit mit verschiedenen Organisationen und Initiativen .

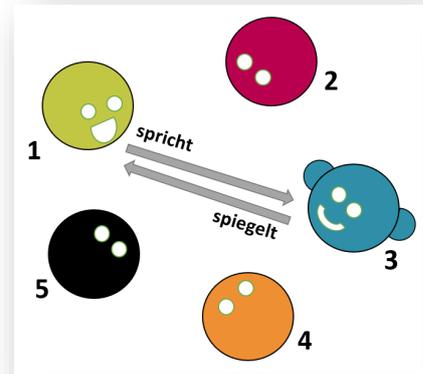
Diese Handreichung steht unter www.evhn.de kostenlos zum Download zur Verfügung.

Bild Titelblatt und Bildausschnitte auf unterem Seitenrand: Designed by Quinky / Freepik

Layout & Fotos: Katrin Valentin // Evangelische Hochschule Nürnberg 2024

Kurze Übersicht

Empathy Circle ist ein Verfahren zum Austausch zu einem kontrovers diskutierten Thema, das ermöglicht zu einem tiefen gegenseitigem Verständnis für unterschiedliche Perspektiven zu gelangen.



- 3 bis 7 Personen sprechen über ein zuvor festgelegtes Thema. (ca. 75 Min).
- Eine Person spricht (ca. 3 Min), eine andere fasst das Gesagte zwischen-durch immer wieder kurz zusammen. Die anderen hören aufmerksam zu..
- Jede/r ist mehrmals zuhörende und sprechende Person.
- Eine Gesprächsleitung strukturiert den Prozess und achtet auf die Einhaltung der Zeit, den lockeren Bezug zum Thema und darauf dass die Gesprächsregeln eingehalten werden.

Gesprächsregeln

Wer spricht, redet über das gemeinsame Thema, muss sich dabei aber nicht auf das beziehen, was jemand anderes in der Runde gesagt hat.

Es ist durchaus erlaubt, die eigenen Gefühle zu äußern. Das ist aber in keiner Weise notwendig.

Die Person, die das Gehörte kurz zusammenfasst, spiegelt. Doch sie wertet nicht, interpretiert so wenig wie möglich und gibt auch keine Tipps.

Es gelten die herkömmlichen Gesprächsregeln, das heißt, ein respektvoller Umgang in Äußerungen über andere Personen ist selbstverständlich.

Einsatzmöglichkeiten

Empathy Circles können in allen Situationen, in denen große Veränderungsprozesse vollzogen werden, bei einem Thema sehr heterogene Meinungen vorliegen oder sehr unterschiedliche Personengruppen gemeinsame Entscheidungen treffen müssen, eingesetzt werden. Also z. B. in einer Kommune, in einer Schule, in einem Unternehmen, einer Gemeinde oder auch in einem kleinen privaten Kreis von Menschen, die ein Thema tiefer ausloten möchten.

Anmerkung

Empathy Circle ist ein einfaches Gesprächsverfahren, das von Laien durchgeführt werden kann. Geht es um emotional sehr aufgeladene Themen (z.B. Krieg oder Abtreibung), so kann es unter Umständen ratsam sein, einen Empathy Circle mit Unterstützung von Personen, die im Umgang mit starken Gefühlen geschult sind, umzusetzen (z. B. Psycholog:innen, Psychotherapeut:innen, Berater:innen).

Was bedeutet Transformation?

Transformation bedeutet zunächst einmal, dass sich ein grundsätzlicher Wandel in einer relativ kurzen Zeitspanne vollzieht (UBA 2017).

Bekannt ist das Beispiel der Raupe, die sich in einen Schmetterling verwandelt. Zwischen diesen beiden Stadien befindet sich das Lebewesen in einem Kokon. Der Körper verflüssigt sich und erhält völlig neue Strukturen.

Ähnlich ist es auch bei gesellschaftlichen Transformationen. Die **Teilsysteme eines Systems richten sich neu aus**, ihre Funktionsweise, ihre Bezüge und vielleicht sie selbst verändern sich in bisher ungekannter Weise.



Wie in einem Kokon bedeuten solche Transformationsprozesse zunächst Instabilität (Böhme 2011). **Orientierungswissen und Handlungsroutinen sind überholt**, und es ist noch nicht erkennbar, was einmal sein wird. In unserer Gesellschaft vollziehen sich gerade mehrere Transformationsprozesse gleichzeitig. Zu nennen sind hier zum Beispiel die **digitale Transformation** oder die **Transformation hin zu einer postmigrantischen Gesellschaft**.

Ganz besonderen Aushandlungsbedarf zeigt sich aber vor allem hinsichtlich einer **sozial-ökologischen Transformation** (WBGU 2011; UBA 2020), also der Prozess hin zu einer nachhaltigen Gesellschaft. Die Herausforderungen, die hier zu bearbeiten sind, sind besonders groß, sie erfordern die Mitwirkung aller gesellschaftlicher Bereiche und der Zeitdruck ist immens (IPCC 2023). Wie positiv oder negativ der Verlauf sein wird, ist noch relativ offen. Diese Offenheit ist ein weiteres Merkmal von Transformationsprozessen (Merkel 2010). So nimmt es nicht wunder, dass in allen Formen sozialen Miteinanders zahlreiche Prozesse geleistet werden müssen, um diesen Wandlungsprozess zu bewältigen und zu gestalten.



Empathy Circles bieten die Möglichkeit, diesen Prozess flankierend zu begleiten.

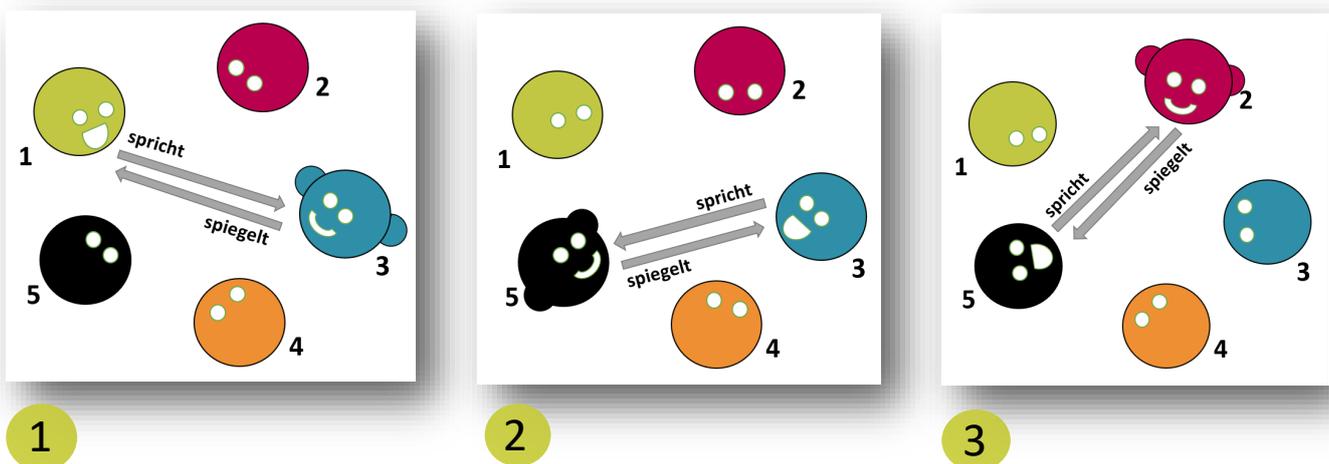
Sie ermöglichen Individuen, die gemeinsam neue Strukturen entwickeln müssen, andere Teile des Ganzen wahrzunehmen, die für die Etablierung neuen Orientierungswissens, Regeln und Handlungsroutinen relevant sind. Ambivalenzen können aufgedeckt werden, Gefühle, die durch Desorientierung oder Überforderung entstehen können, erhalten ihren Raum. Neue Impulse und innovative Sichtweisen können sich im Miteinander entwickeln.



Ablauf

Für einen Empathy Circle wird zunächst ein **Thema** gewählt. Dies kann sich auf abstrakte Phänomene (z. B. Klimawandel, Demokratie, Frieden) oder auch auf konkrete Phänomene (z. B. Fachkräftemangel, Waffenlieferung, Schwammstadt, Umstrukturierung eines Unternehmens oder Fusion zweier Kirchengemeinden) beziehen – je nach Kontext. Unter dieser thematischen Überschrift laufen die Gespräche ab.

In einer Großgruppe bietet es sich an, sich zunächst im **Plenum** zu treffen, um den Ablauf und das Ziel des Verfahrens vorzustellen. Anschließend finden die eigentlichen Empathy Circles in Gruppen von ca. fünf Personen mit einer **Gesprächsleitung** statt. Diese Leitung kann von Laien übernommen werden und hat die Aufgabe, auf die Einhaltung der Gesprächsregeln und die Zeit zu achten. Sie ist zugleich Teilnehmende an dem Gespräch. Den Abschluss bietet bei größeren Gruppen wieder ein **Nachgespräch im Plenum**. Ein kurzer Einblick in den Verlauf der anderen Gruppen ist in der Regel für alle Beteiligten bereichernd.



Ablauf einer Gesprächsgruppe

- 1 Eine Person ist Sprecher:in. Sie wählt eine spiegelnde Person aus und hat dann ca. drei Minuten Zeit, zu dem gewählten Thema das zu sagen, was ihr wichtig ist. In dieser Zeit hat die spiegelnde Person die Aufgabe, das Gesagte in eigenen Worten immer wieder knapp zusammenzufassen.
- 2 Die sprechende Person signalisiert kurz, wenn sie sich verstanden fühlt. Anschließend übernimmt die spiegelnde Person die Rolle der sprechenden Person und bittet eine andere Person, sie zu spiegeln.
- 3 Dieser Vorgang wiederholt sich immer wieder, so dass alle mehrmals Sprechende und Spiegelnde sind. Die, die gerade keine Rolle haben, hören aufmerksam zu. Jede/r hat immer die Möglichkeit zu sagen, dass sie oder er nicht spiegeln bzw. sprechen möchte.

Hinweise zur Initiierung

Die Einladung zu einem Empathy Circle und auch die Wahl des Ortes (barrierefrei, möglichst „neutraler“ Boden) können von großer Tragweite für den Verlauf des Verfahrens sein. Vor allem bei kontroversen Themen, bei denen Personen aus der Öffentlichkeit erreicht werden sollen, ist es ratsam, dass sich einladende Akteursgruppen zusammenschließen, die bekannt dafür sind, dass sie unterschiedliche Meinungen vertreten oder vertreten könnten. Dies können zum Beispiel unterschiedliche Parteien oder Gremien einer Gemeinde sein. Die Teilnahme an einem Empathy Circle sollte grundsätzlich freiwillig sein.

Gesprächsregeln

- **Wer spricht, redet über das gemeinsame Thema, muss sich dabei aber nicht auf das beziehen, was jemand anderes in der Runde gesagt hat.** Die sprechende Person ist also frei, spontan das zu sagen, was ihr persönlich wichtig ist. Obwohl diese Regel eher kontraintuitiv anmutet, zeigt sich häufig, dass sich dennoch ein roter Faden durch das Gespräch zieht. Möglich ist es natürlich, Bezug auf bereits Gesagtes zu nehmen. Es geht allerdings nicht darum, sich zu einigen oder einen Konsens zu erlangen.
- Die sprechende Person formuliert möglichst **Ich-Botschaften** und spricht eher langsam mit Pausen, so dass die spiegelnde Person Schritt halten kann.
- **Es ist durchaus erlaubt, die eigenen Gefühle zu äußern.** Das ist aber nicht notwendig. Die namensgebende Empathie stellt sich durch das bloße Spiegeln her. Es ist nicht erforderlich, dass man auf Gefühle in besonderer Weise fokussiert.
- **Die Person, die spiegelt, fasst in eigenen Worten das Gehörte kurz zusammen.** Doch sie wertet nicht, interpretiert so wenig wie möglich und gibt auch keine Tipps. Das ist wichtig und manchmal gar nicht so einfach. Die Gesprächsleitung hat die Aufgabe, freundlich zu intervenieren, wenn dies spiegelnden Personen schwer fällt.
- Fühlt sich die sprechende Person verstanden, so signalisiert sie dies durch ein kurzes **Nicken** oder sagt es. Sie hat aber immer auch die Möglichkeit, zu korrigieren und nochmals zu klären, was sie eigentlich ausdrücken wollte, wenn sie sich unverstanden fühlt.
- Es gelten die **herkömmlichen Gesprächsregeln**, das heißt, ein respektvoller Umgang in Äußerungen über andere Personen ist selbstverständlich. Wut kann z. B. durchaus gezeigt werden. Doch darf sie sich nicht in einer herabsetzenden oder beleidigenden Art und Weise entladen. Auch hier ist es Aufgabe der Gesprächsleitung, unter Umständen zu intervenieren.



Einsatzmöglichkeiten

+++Kommune+++Gemeinde+++Schule+++Unternehmen+++Zen-
trum+++Fachgruppe+++Nachbarschaft++Partei+++Event+++Ko-
operation+++Beirat+++Verband+++Stiftung+++Einrichtung++++
Vereinigung+++Institut+++Agentur+++Behörde+++Hochschule++

Grundsätzlich kann man Empathy Circles in jeder Situation einsetzen, in der eine Gruppe von Menschen zu einer Verständigung kommen möchte. Konzeptionell ausgerichtet sind sie für sehr kontrovers diskutierte Themenstellungen, für Fragen, bei denen sich Pro- und Contra-Gegnerschaften entwickelt haben und vor allem für Situationen, in denen alle Handlungsalternativen mit klaren Nachteilen behaftet sind oder große Ambivalenzen vorherrschen.

Empathy Circles können aber auch als Ad-hoc Verfahren, z. B. in Arbeitszusammenhängen, die auf eine lange und gute Zusammenarbeit fußen, hilfreich sein. Dabei muss es nicht immer um konfliktöse Aushandlungsprozesse gehen. Auch eine explorative Auslotung eines Sachverhaltes kann Anlass für einen Empathy Circle geben. Der Unterschied zu einem herkömmlichen Brainstorming liegt dann darin, dass die subtilen Bedeutungszuweisungen (also verborgener Sinngehalt) der Beteiligten durch das Spiegeln der Gesprächspartner:innen zu Tage treten, und damit leichter bearbeitbar werden.

Abwägungen

Bevor man sich für die Organisation und Durchführung eines Empathy Circles entscheidet, gilt es abzuwägen:

- Besteht ein Abhängigkeitsverhältnis zwischen den Sprechenden, durch welches negative Folgen für Teilnehmende entstehen könnten (z. B. in einer Schule)?
- Ist das gewählte Thema von einzelnen Akteursgruppen unter Umständen durch Betroffenheit so stark emotional aufgeladen, dass es einer psychologischen Begleitung bedarf (z. B. in einer Kommune)?
- Steht ein solcher Austausch in Gefahr, für Outcooling-Prozesse missbraucht zu werden? Das heißt, wird ein Empathy-Circle durchgeführt, um davon abzulenken, dass eigentlich keine wirklichen Veränderungsprozesse eingegangen werden sollen (z. B. in einem Unternehmen)?

Varianten und Weiterentwicklungen

Die Einfachheit des Verfahrens und die Ausrichtung auf den reinen Verständigungsprozess stellen nicht nur die Niedrigschwelligkeit des Vorgehens her, sie schaffen auch den Raum für innere Prozesse bei den Teilnehmenden, die sich bei der gängigen Verwertungslogik sozialer Zusammenkünfte in Zeiten großen Handlungsdrucks nur sehr selten ergeben.

Trotzdem ist es natürlich denkbar, Empathy Circles auch eingebettet in größere Prozesse, die sehr zielgerichtet auf konkrete umsetzbare Ergebnisse, stattfinden, durchzuführen. Dies kann z. B. durch weitere methodische Schritte, die sich einem Empathy Circle anschließen, erfolgen. Denkbar wäre hier ein Plenumsgespräch, in dem Absprachen und Vereinbarungen getroffen und auf einer Moderationstafel gesammelt werden, oder auch eine Weiterarbeit in Neigungsgruppen – je nach Arbeitskontext. Ebenso ist es möglich, Empathy Circles in andere bekannte Verfahren, wie z. B. einer Zukunftswerkstatt zu integrieren und auf diese Weise den Prozess der Verständigung zu intensivieren.

Wissenschaftliche Hintergründe

Empathie

Empathie gilt als eine der wichtigsten zukunftsbezogenen Kompetenzen – egal ob im wirtschaftlichen Kontext, in der schulischen Bildung oder als mündiger (Welt-)Bürger:in (Spiegel 2021; de Haan 2008). Empathie lässt sich beschreiben als „das affektive Nachempfinden der vermuteten Emotion eines anderen Lebewesens auf Basis des kognitiven Verstehens dieser Emotion und bei Aufrechterhaltung der Selbst-Andere-Differenzierung“ (Altmann 2021). Das heißt, es geht darum, sich in andere hineinzusetzen, ohne aber deren Gefühle zu übernehmen, z. B. im Sinne eines „Mitleidens“.

Empathie Circles ermöglichen durch ihre einfache Verfahrensweise Erfahrungen des Nachempfindens in einer sehr niedrigschwelligen Art. Das schlichte dialogische Verfahren erschafft Situationen, in denen die Teilnehmenden den Bedeutungszuweisungen, Erfahrungen und Erlebnissen und mitunter auch Gefühlen von anderen beiwohnen. Alleine dadurch entsteht Mitgefühl. Eine wissenschaftliche Erforschung des Verfahrens steht allerdings noch aus.

Zeit für die Gefühle anderer

Die Wissenschaft kommuniziert deutlich: Eigentlich müssten die anstehenden Transformationsprozesse wie z. B. hin zur nachhaltigen Gesellschaft sehr viel schneller gehen (IPCC 2023). Das Wissen dazu stünde schon längst zur Verfügung. Die Psychologin Dr. Rene Lertzmann spricht von einem gesellschaftlichen Paradoxon, vor welches wir gestellt sind (Lertzman 2021): Einerseits besteht großer Handlungsdruck, andererseits kommen Menschen eher ins Handeln, wenn man ihnen viel Zeit gibt und sie ganz so annimmt, wie sie sind.

Empathy Circles schaffen die Möglichkeit, dass die Teilnehmenden sich in dem, wie sie auf große Herausforderungen blicken, verstanden und angenommen fühlen. Das Verfahren kann also dazu genutzt werden, dass Menschen, die es besonders schwer haben, sich den anstehenden Veränderungsprozessen zu stellen, die Zeit zum Fühlen und Gehört werden gegeben wird. Auf diese Weise können Mauern des Unverständnisses und der Vorwurfshaltung, die zwischen Akteursgruppen entstanden sind, mit abgetragen werden.

Demokratiebildung

In einer Zeit, in der es immer mehr Zeitgebundenheit und immer weniger Zeitwohlstand gibt, gibt es auch immer weniger Räume, in denen sich Menschen mit Muse austauschen können. Demokratische Prozesse benötigen jedoch viel Austausch (Beelmann/Michaelsen 2022).

Empathy Circles sind eine sehr gute Möglichkeit, solche Austauschprozesse auf möglichst gleichberechtigter Ebene zu gestalten. Der Freiraum, der dadurch entsteht, dass es im Verfahren selbst nicht um Konsensbildung oder gemeinsame Beschlüsse geht, ermöglicht es, dass die Teilnehmenden die Sichtweisen und Meinungsbildung anderer Akteursgruppen wirklich nachvollziehen können. Die Freiheit, sich eben *nicht* unmittelbar zu einer Äußerung verhalten zu müssen, macht es möglich, dass andersartige Annäherungen an einen Sachverhalt in entspannter Atmosphäre und damit möglicherweise fundierter erfasst werden können.

Zeit für eigene Gefühle

Die umfassenden Veränderungsprozesse, die in der Auseinandersetzung mit großen gesellschaftlichen Transformationsprozessen anstehen, können nicht einfach nur kognitiv – kurz gesagt mit dem Kopf – bearbeitet werden. Der renommierte deutsche Philosoph Jan Slaby mahnt z.B. in Bezug auf die Klimakrise an, dass wir „ein nachhaltiges, praktisch wirksames *Umfühlen* auf gesellschaftlicher Ebene“ brauchen (Slaby 2023, S. 275).

Empathy Circles sind eine hervorragende Gelegenheit, um solchen Prozessen des *Umfühlens* Raum zu geben. Gerade die Phasen des Zuhörens ermöglichen in der Begegnung mit Andersdenkenden, -handelnden und -fühlenden Verarbeitungsprozesse des eigenen emotionalen Erlebens.

Stimmen von Teilnehmenden

„Es hat mich umgehauen, wie tief die Begegnungen sind, die man da machen kann. In so kurzer Zeit, mit so einem einfachen Verfahren!“

„Man nimmt Anschluss an sich selbst und versteht Andersdenkende wirklich sehr viel besser, man versteht sie mit dem Herzen, weil man genötigt wird, nicht zu bewerten.“

„Ich fand den Empathy Circle sehr erhehend. Es ist ein gutes Gefühl sagen zu können, was einen bedrückt und umtreibt, ohne dass man bewertet wird oder gleich Lösungen her müssen. Und es war jedes Mal sehr heilsam zu merken, dass man nicht alleine ist. Auf diese Weise wird es möglich, sich zu öffnen. Dadurch tun sich viele Optionen auf und die Hilflosigkeit weicht.“

"Erleben, dass es anderen ähnlich geht und Mut schöpfen, weiter zu machen."

„Mehr Verständnis für andere Perspektiven!“

"Einfach mal Ausreden dürfen, bis man das Gefühl hat, wirklich verstanden zu werden - das tut echt gut!"

"Tolle Methode, um sich im Zuhören zu schulen, auch wenn Zuhören und sich gegenseitig Spiegeln durchaus anstrengend sein kann. Der Verlauf war eine absolute Bereicherung für meine Gesprächsgruppe und bewirkte eine Reflexion meines Verhaltens in alltäglichen Gesprächen und meinem eigenen Verständnis von Unterhaltungen. Kann ich nur empfehlen!"

„Sich verstanden fühlen, hilft andere zu verstehen.“

Die hier wiedergegebenen Zitate wurden von Teilnehmenden im Anschluss an verschiedene Empathy Circles in der Kommune Fürth (Bayern) geäußert.

Literaturverweise

Altmann, T. (2021). Empathie. In: Wirtz, M. A. (Hg.): Dorsch Lexikon der Psychologie. Bern: Hogrefe. Download: <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/empathie>. (19.12.2023)

Beelmann, A. / Michelsen, D. (Hg.) (2022): Rechtsextremismus, Demokratiebildung, gesellschaftliche Integration. Interdisziplinäre Debatten und Forschungsbilanzen. Springer Fachmedien Wiesbaden. Wiesbaden, Heidelberg: Springer VS.

Böhme, H. / Bergemann, L. / Dönike, M. / Schirrmeister, A. / Toepfer, G. / Walter, M. (Hg.) (2011): Transformation. Ein Konzept zur Erforschung kulturellen Wandels. München: Wilhelm Fink Verlag.

Haan, G. de (2008): Gestaltungskompetenz als Kompetenzkonzept der Bildung für nachhaltige Entwicklung. In: Bormann, Inka / De Haan, Gerhard (Hg.): Kompetenzen der Bildung für nachhaltige Entwicklung. Operationalisierung, Messung, Rahmenbedingungen. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.

IPCC (2023): Synthesis Report 1 of the IPCC sixth assessment report (AR6). 3 Summary for Policymakers. Download: https://report.ipcc.ch/ar6syr/pdf/IPCC_AR6_SYR_SPM.pdf. (19.12.2023)

Lertzman, R. (2020): How to turn climate anxiety into action. TED Talks. Download: <https://www.youtube.com/watch?v=f52LJFBClc>. (19.12.2023)

Merkel, W. (2010): Systemtransformation. Eine Einführung in die Theorie und Empirie der Transformationsforschung. 2., überarbeitete und erweiterte Auflage. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.

Slaby, J. (2023): Umfühlen: Gefühlswandel in Zeiten der Klimakrise. In: Stodulka, Th. / Poser von, A. / Scheidecker, G. / Bens, J. (Hg.): Anthropologie der Emotionen. Affektive Dynamiken in Kultur und Gesellschaft. Berlin: Reimer-Verlag, S. 275-290.

Spiegel, P. / Pechstein, A. / Ternès, A. / Grüneberg, A. (Hg.) (2021): Future Skills. 30 zukunftsentscheidende Kompetenzen und wie wir sie lernen können. München: Verlag Franz Vahlen.

UBA (Umweltbundesamt) 2017: Transformationsforschung. Definitionen, Ansätze, Methoden. Dessau-Roßlau. Download: https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/1410/publikationen/2017-11-08_texte_103-2017_transformationsforschung.pdf. (19.12.2023)

UBA (Umweltbundesamt) 2020: Neue Allianzen für sozial-ökologische Transformationen. Dessau-Roßlau. Download: https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/5750/publikationen/neue_allianzen_fuer_sozial-oekologische_transformationen.pdf. (19.12.2023)

WBGU (Wissenschaftlicher Beirat der Bundesregierung für globale Umweltveränderungen 2011: Welt im Wandel: Gesellschaftsvertrag für eine Große Transformation. Hauptgutachten. 2., veränd. Aufl., Berlin. Download: <https://www.wbgu.de/Dateien/2011-01-01-Welt-im-Wandel-Gesellschaftsvertrag-fuer-eine-Groesse-Transformation-Hauptgutachten-2-Verand-Aufl-2011.pdf>

