



# Kleiner Guide: Interkulturelle Empathie

Als weiße, europäische Frau, die seit vielen Jahren mit Menschen aus unterschiedlichen kulturellen Hintergründen arbeitet und deren Familie interkulturell ist, teile ich wichtige Lektionen zum Thema Interkulturalität. Ich lerne stetig weiter und bilde mich fort. Mein Anliegen ist es, Bewusstsein, Verständnis und konkrete Handlungsmöglichkeiten zu fördern. Achtsamkeit ist eine wichtige Grundlage für Bewusstseins-Arbeit.

## ZENTRALE ERKENNTNISSE ÜBER INTERKULTURELLE EMPATHIE

### 💡 1. Triff keine voreiligen Annahmen

Unser Gehirn liebt Abkürzungen – aber genau dort beginnt unser Umlernen. Unsere eigene Wahrnehmung ist nur eine von vielen, nicht die universelle Wahrheit. Es ist unsere Verantwortung, uns unserer eigenen Vorurteile, unbewussten Denkmuster und kulturellen Prägungen bewusst zu werden. Missverständnisse entstehen oft, wenn wir unsere eigenen Verhaltensregeln nicht hinterfragen und sie stattdessen auf andere projizieren.

### 💡 2. Informiere dich selbst.

Interkulturelle Empathie ist komplexer, als wir oft denken. Ja, als Menschen sind wir grundsätzlich zur Empathie fähig – aber Studien zeigen, dass unsere empathische Reaktion davon abhängt, ob wir eine andere Person als Teil unserer „eigenen Gruppe“ wahrnehmen. Das bedeutet: Wenn ich jemanden in Not nicht als „zu meiner Gruppe gehörend“ empfinde, spüre ich weniger Mitgefühl.

Diese unbewusste Tendenz können wir überwinden, indem wir aktiv die geteilte Menschlichkeit in anderen sehen. Übe dich darin, Menschen – auch Fremden – Gutes zu wünschen. Beobachte und trete ein, wenn du kannst.

### 💡 3. Anerkenne gelebte Erfahrungen.

Ich werde niemals vollständig verstehen, wie tiefgreifend systemische Diskriminierung das Leben von BIPOC beeinflusst. Aber ich kann zuhören. Ich kann anerkennen.

Empathie bedeutet, die Welt einer anderen Person zu betreten – wenn dir jemand diese Tür öffnet, dann erkenne diese Erfahrung und die damit verbundenen Emotionen an. Wertschätze sie.

### 💡 4. Höre zu & lerne.

Offenheit statt Abwehrhaltung. Halte inne, höre zu, reflektiere. Wähle bewusst eine Haltung der Neugier und Freundlichkeit. Je bewusster ich mir meiner eigenen Vorurteile bin, desto sensibler kann ich reagieren. Es ist immer besser, mit der Haltung „Ich weiß es (noch) nicht“ in eine Situation zu gehen, als mit stereotypen oder verletzenden Kommentaren.

### 💡 5. Übernimm Verantwortung für deine Fehler.

Ich habe Fehler gemacht – und werde sie wahrscheinlich wieder machen. Der Schlüssel liegt darin, nicht in Scham und Schuldgefühlen steckenzubleiben und dadurch alles auf mich zu beziehen.

Stattdessen kann ich zuhören, mich entschuldigen und daraus lernen, um es in Zukunft besser zu machen.

### 💡 6. Schaffe einen sicheren Raum & führe schwierige Gespräche.

Das ist eine echte Fähigkeit. Schwierige Gespräche zu führen oder Feedback über unangemessenes Verhalten zu bekommen, kann unangenehm sein. Und dann haben wir eine Wahl:

- 👉 Abblocken, rechtfertigen oder uns verschließen...
- 👉 Oder mit Mut und Präsenz in das Gespräch eintreten.

**Lasst uns interkulturelle Empathie kultivieren. Es macht den Unterschied zwischen sich verurteilt und ausgeschlossen - oder sicher und gesehen fühlen.**

