Warum Empathie überfordert und Ekpathie uns rettet?

Von **Dr. Tatjana Lackner, MBA**
Kommunikations- & Verhaltens-Profilerin

„Empathie ist eine schöne Geste. Ekpathie ist eine notwendige Fähigkeit."

Wir leben in einer Zeit, in der Empathie inflationär geworden ist. Jeder fühlt mit jedem, jederzeit, überall. Instagram weint. Twitter tobt und auf LinkedIn lassen sich manche Führungskräfte feiern für ihr Mitarbeiterverständnis.

Auch medial lag Empathie stets hoch im Kurs. Talkshows ähneln Gruppentherapien im Scheinwerferlicht. Gefühle werden nicht mehr privat empfunden, sie werden ausgestrahlt. Und wer nicht mitschwingt, gilt als kalt. Verdächtig. Moralisch unterbelichtet.

Dabei liegt das eigentliche Problem nicht im Zuwenig, sondern im Zuviel. Empathie ist längst kein soziales Schmiermittel mehr, sondern ein emotionaler Dauerzustand. Sie zieht uns hinein, saugt uns an, überfordert uns. Wer ständig mitfühlt, entscheidet nichts mehr. Willkommen in der emotionalen Erschöpfungsgesellschaft.

Was fehlt, ist das Gegenprinzip. Es heißt Ekpathie. Kein populäres Wort, kein Hashtag, kein Feelgood-Versprechen. Ekpathie bedeutet: Ich sehe Dich und bleibe trotzdem bei mir. Ich erkenne Dein Gefühl an, ohne es zu übernehmen. Nicht aus Kälte, sondern aus Selbstschutz. Nicht aus Arroganz, sondern aus Klarheit.

Empathie ist ein Brennglas. Ekpathie ist der Filter. Ohne Filter verbrennt man sich.

Ein gelungenes Beispiel war die Rede des kanadischen Premierministerns Mark Carney beim diesjährigen Weltwirtschaftsforum in Davos: "The old order is not coming back. We should not mourn it."

Nostalgia is not a strategy.

Diese Formulierung nimmt die Realität ernst, ohne in Beschwörung oder sentimentale Rückschau zu verfallen; ein klassischer Akt ekpathischer Klarheit: Gefühl anerkennen, Entscheidung treffen.

Das klingt unromantisch, ist aber überlebenswichtig. Denn wir leben nicht nur in einer Zeit der Gefühlsüberhitzung, sondern auch in einer der radikalen Ehrlichkeit. Populisten aller Himmelsrichtungen sagen alles. Sofort. Ungefiltert. Am liebsten öffentlich. Und nennen das dann Mut. In Wahrheit ist es oft nur emotionale Bequemlichkeit mit vordergründig moralischem Anspruch. Endlich raus damit. Endlich erleichtert. Kollateralschäden inklusive.

Ehrlichkeit ist jedoch kein Lichtschalter. Sie ist ein Dimmer. Kaum jemand liest die Bedienungsanleitung.

Die einen poltern trumpesk durchs Gespräch, die anderen ersticken jede Wahrheit in Zuckerwatte. Zwischen empathischem Gewabbere und schneidiger Effektrhetorik klafft ein Vakuum. Genau dort entsteht Orientierungslosigkeit. Menschen spüren instinktiv: So kommen wir nicht weiter. Also folgen sie denen, die wenigstens klar klingen, selbst wenn sie falsch liegen.

Hier wird Ekpathie politisch, organisatorisch und relevant. Sie ist die Fähigkeit, Wahrheit zu sagen, ohne sie als Waffe zu benutzen. Sie trennt Gefühle von Handlungen. Anerkennung von Zustimmung. Beziehung von Entscheidung. Ekpathie sagt nicht: Ich fühle das total mit Dir. Sie sagt: Ich sehe, dass Dich das trifft und wir entscheiden trotzdem nüchtern.

Foto: Die Schule des Sprechens GmbH

Das ist keine Härte. Das ist Hygiene.

Ekpathische Sprache verzichtet auf emotionale Selbstaufgabe. Sie spiegelt, ohne mitzuschwingen, setzt Grenzen, ohne sich zu rechtfertigen. Sie bremst, wenn Empathie beschleunigt. Sie gibt Verantwortung zurück, statt sie zu schlucken. Sie entpersonalisiert Konflikte, ohne Menschen zu entwerten. Ekpathische Rhetorik verzichtet auf Trostfloskeln, wenn Klarheit gefragt ist. Stattdessen verlangt sie Selbstkontrolle, Timing und sprachliche Präzision. Drei Dinge, die anstrengender sind als Mitgefühl zu posten.

Gerade bei Naturkatastrophen, Terroranschlägen oder in Krisen schützt Ekpathie vor emotionaler Vereinnahmung. Australiens Premierminister Anthony Albanese beispielsweise hat die extremen Überschwemmungen in Queensland nach seinem Amtsantritt gelungen moderiert und auch zur politischen Spaltung und Aufwieglung der Gemüter fand er kürzlich klare Worte: "Tearing things down is easy but it doesn't leave you with anything. The low politics of fear and resentment are easy but they only divide the country, they don't advance it."

Das rhetorische Prinzip der Ekpathie verhindert Eskalationen. Es ermöglicht Entscheidungen in komplexen Situationen; auch in Organisationen, Beziehungen und öffentlichen Debatten. Gespräche werden kürzer, Konflikte sauberer und Verantwortung sichtbar.

Schließlich sterben Organisationen nicht an Lügen, sondern an Orientierungslosigkeit. Sei einfach ehrlich, ist in Hierarchien oft ein zynischer Satz. Die entscheidende Frage lautet: Kannst Du mit den Konsequenzen Deiner Wahrheit leben und kannst Du sie so formulieren, dass sie wirkt, statt zu zerstören?

Zudem halten Gesellschaften Wahrheit nur dosiert aus. Wie Alkohol: In Maßen klärend, in Überdosis zerstörerisch. Transparenz ohne Einordnung erzeugt Panik. Verschweigen ohne Begründung erzeugt Misstrauen. Demokratien scheitern heute selten an zu wenig Information, sondern an Spaltung und moralischer Erhabenheit von allen Seiten.

Nietzsche wusste das. Camus auch. Arendt sowieso. Wahrheit ist kein Besitz, sie ist ein Risiko. Und oft nur dann wertvoll, wenn sie mit Verantwortung einhergeht. Ehrlichkeit ohne Ekpathie ist häufig nur eine elegante Form des Egoismus. Der erwachsene Zugang: Nicht weniger fühlen. Anders sprechen. Nicht wärmer werden, sondern klarer.

FAZIT: Ekpathie ist kein Kuschelkonzept, sondern ein sprachlicher Machtwechsel. Du verlierst die moralische Überlegenheit des Mitfühlens und gewinnst Entscheidungsklarheit.

sprechen.com