

**Kristina  
Lunz**

**Empa-  
thie  
und  
Wider-  
stand**

ullstein 

Kristina Lunz  
*Empathie und Widerstand*

## Stimmen zum Buch

»Sanftheit und Verständnis sind keine Einladung zum Überschreiten von Grenzen. Auch nicht im Politischen. Mit *Empathie und Widerstand* trifft Kristina Lunz den Zeitgeist.«

ENISSA AMANI

»Widerstand mit Empathie halte ich für die 2.0-Version des Feminismus. Um die großen Ziele voranzutreiben, ohne dabei einen Großteil der Gesellschaft zu verprellen, braucht es beides in genau der richtigen Mischung. Ein kluges Buch für mehr Miteinander und Verständnis auf dem Weg in eine gerechtere Welt.«

WOLKE HEGENBARTH

»Empathie und Widerstand, diese beiden Tugenden sind jeden Tag gefragt bei Menschen, die wie Kristina Lunz für eine bessere Welt kämpfen. In ihrem Buch zeigt sie, wie es nicht nur (wie so oft) bei schönen Worten bleibt, sondern wie man auch nach ihnen handelt.«

DÜZEN TEKKAL

»Ein Buch, das Mut macht und zum Handeln inspiriert. *Empathie und Widerstand* von Kristina Lunz ist ein Must-read in einer zunehmend herausfordernden Zeit.«

NATALIA WÖRNER

Kristina Lunz

# **Empathie und Widerstand**

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.ullstein.de](http://www.ullstein.de)

**Wir verpflichten uns zu Nachhaltigkeit**



- Papiere aus nachhaltiger Waldwirtschaft und anderen kontrollierten Quellen
- [ullstein.de/nachhaltigkeit](http://ullstein.de/nachhaltigkeit)

Ein Buch der Ullstein-Reihe *Wie wir leben wollen*,  
herausgegeben von Silvie Horch



Ullstein ist ein Verlag der  
Ullstein Buchverlage GmbH  
1. Auflage 2024  
ISBN: 978-3-550-20303-9

© Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2024

Covergestaltung: Favoritbüro, München

Covermotiv: Navid Norouzi

Alle Rechte vorbehalten

Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining  
im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Gesetzt aus der Kepler

Satz: Savage Types Media, Berlin

Druck und Bindearbeiten: ScandBook, Litauen

# Inhalt

<b>Wie ich meinen Kompass gefunden habe</b>	<b>9</b>
<b>Empathie</b>	<b>26</b>
Empathie ist kein Allheilmittel	27
Offenheit statt Be- und Verurteilung	34
Menschlichkeit	38
Wachstum	42
Peacebuilding	46
<b>Widerstand</b>	<b>57</b>
Sisterhood	61
Dekonstruieren ist wichtig, Konstruieren noch besser	67
Nichtideologisches Handeln	76
Activist's Dilemma	83
Zynismus als vorgeschobener Widerstand und intellektuelle Faulheit	85
<b>Das Handwerkszeug für Empathie und Widerstand</b>	<b>88</b>
Hoffnung	88
Wissen	95
Netzwerke	98

<b>Mein Kompass in stürmischen Zeiten</b>	<b>101</b>
Empathie ist kein Nullsummenspiel	101
Konstruktive Ungeduld	105
The Difficult Woman	107
Die Bedeutung von Utopien	111
Macht und Gesetz	112
Ad acta	115
 <b>Empathische und widerständige Frauen</b>	 <b>117</b>
Ailbhe Smyth: Legalisierung von Abtreibungen in Irland	118
Enissa Amani: Klare Haltung gegen die AfD	124
Luisa Neubauer: Der Kampf für Klimagerechtigkeit	128
Beatrice Fihn: Der Weg zu nuklearer Abrüstung	131
Düzen Tekkal: Wegweisende Anerkennung eines Genozids	134
 <b>Warum Empathie und Widerstand jetzt so wichtig sind</b>	 <b>139</b>
 <b>Danke</b>	 <b>151</b>
 <b>Anmerkungen</b>	 <b>153</b>

*»Each time a woman stands up for herself,  
without knowing it possibly, without claiming it,  
she stands up for all women.« – Maya Angelou*

*»The world is changed by your example,  
not by your opinion.« – Paulo Coelho*

*Für alle, die ins Handeln kommen.*





## Wie ich meinen Kompass gefunden habe

Als Putin seine Atomstreitkräfte in erhöhte Einsatzbereitschaft versetzte, wartete Anne Hathaway bereits auf uns. Die US-amerikanische Schauspielerin und Oscar-Preisträgerin sollte in der ersten Reihe der Fashionshow eines italienischen Stardesigners sitzen. Für das Modelabel war auch ich im Februar 2022 nach Mailand gereist, als eines von zwölf Gesichtern einer Female-Empowerment-Kampagne, die Frauen aus aller Welt porträtierte, die ambitioniert ihren eigenen Weg gehen.

Die anderen Frauen und ich trafen die Schauspielerin noch vor der Show in der hauseigenen Bar des Hotels. Gemeinsam sollten wir durch die von Paparazzi, Fotograf:innen, Fans und Schaulustigen gesäumten Straßen zur Fashionshow gehen. Es war Fashion Week, und die italienische Modemetropole pulsierte vor Leben und Glamour.

Doch ich kam verspätet zum Treffpunkt. Die Augen noch leicht verweint, zog ich sofort den skeptischen Blick einer Managerin des Labels auf mich. »Bist du aufgeregt, nun mit Hathaway und den anderen zur Show zu laufen?«, fragte sie. Meine Stimme zitterte, als ich erklärte: »Putin hat gerade seine Atomstreitkräfte in erhöhte Einsatzbereitschaft versetzt.«

Es war ein Sonntagnachmittag, das Wochenende nach dem 24. Februar 2022, als der russische Machthaber den Befehl zum Großangriff auf die Ukraine erteilt hatte. Als

direkte Reaktion darauf hatte der deutsche Bundeskanzler Olaf Scholz bei einer Sondersitzung im deutschen Bundestag die sogenannte Zeitenwende ausgerufen und ein Sondervermögen von 100 Milliarden Euro für die Bundeswehr angekündigt.\*

Mein innerer Ausnahmezustand wurde dadurch gesteigert, dass mein erstes Buch, *Die Zukunft der Außenpolitik ist feministisch*, gerade erschienen war – ausgerechnet an jenem schicksalsträchtigen 24. Februar. Als Reaktion wurde ich mit antifeministischen und misogynen Beleidigungen, Diffamierungen und Häme überzogen, nach dem Motto »Was soll Feminismus schon gegen Putins Waffen ausrichten?«. Mir steckte zudem die Erschütterung aufgrund der russischen Gewalt und die Angst vor Eskalation in den Knochen – und nun saß ich in viel zu teuren Klammotten in der zweiten Reihe am Laufsteg. Zu allem Überfluss zog ich auch noch Unmut vor Ort auf mich, als ich mich weigerte, mit den anderen und gemeinsam mit dem berühmten Modeschöpfer für ein Foto zu posieren. Als Spiegel der Weltlage ließ meine innere Gefühlslage das an diesem Tag nicht zu. Es war ein »Once in a Lifetime«-Wochenende.

---

\* Aufrüstung läuft all meinen Überzeugungen zuwider. Ich bin zwar überzeugt, dass in unserer hypermilitarisierten Welt binnen kurzer Fristen die Lieferung von Waffen richtig ist, um bedrohte Menschen zu retten, zu unterstützen und zu schützen. Doch gleichzeitig müssen wir mittel- und langfristig nachhaltigere Lösungen finden. Denn Waffen alleine haben noch nie Frieden geschaffen, sondern stets genau das Gegenteil erreicht. Beispiele für solche nachhaltigen Lösungen sind Sondervermögen für zivile Krisenprävention, (nukleare) Abrüstung, Stärkung des Völkerrechts und der Menschenrechte, Anpassung an die und Eindämmung der Klimakrise, Unterstützung von Menschenrechtsverteidiger:innen und eine (feministische) Zivilgesellschaft weltweit. Siehe Kristina Lunz: *Die Zukunft der Außenpolitik ist feministisch*, S. 15.

Zwei Jahre später, im Sommer 2024, erhob sich eine Frau neben mir. Sie nahm das Mikrofon und sagte: »Ich ging in den Dschungel zu den Tigern. Denn wenn du Frieden willst, musst du auch die Hand des Feindes halten.« Sie sprach als Mutter eines sri-lankischen Soldaten, der im Zuge des jahrzehntelangen Bürgerkriegs entführt worden war. Mit »Tigern« meinte sie die paramilitärischen *Tamil Tigers*, die für die Unabhängigkeit des von Tamilen dominierten Nordens und Ostens Sri Lankas kämpften. Ihr Sohn kämpfte auf der gegnerischen Seite.

Ich war mit etwa hundert Frauen aus der ganzen Welt – Syrien, Jemen, Ägypten, Liberia, Kolumbien, Afghanistan, um nur einige zu nennen – für eine Peacebuilding-Konferenz in der albanischen Hauptstadt Tirana zusammengekommen. Die Arbeit zu Frieden und Sicherheit war unser gemeinsamer Nenner, besonders brutal und schmerzhaft erlebbar durch die Präsenz und die Erfahrungsberichte der zu jenem Zeitpunkt – und noch immer – von Krieg und Vertreibung betroffenen palästinensischen Teilnehmerinnen.

Einige Tage später war ich beim deutsch-israelischen Programm einer deutschen Stiftung eingeladen. Die Teilnehmenden beider Nationen kamen aus Wirtschaft, Politik und NGOs. Während unseres einwöchigen Aufenthalts in Berlin wuchs das gegenseitige Vertrauen besonders durch das Teilen persönlicher Erzählungen – seien es Schilderungen aus israelischer Sicht vom schrecklichen Überfall der Hamas am 7. Oktober 2023 oder von den israelischen Einsätzen im Gazastreifen, die darauf folgten.

Die Wehrpflicht in Israel verlangt in der Regel von Männern einen dreijährigen und von Frauen einen zweijährigen Militärdienst. Reservist:innen werden dann zu Krisen- und Kriegszeiten in den Einsatz geschickt – da-

runter auch einige der Teilnehmenden des Austauschprogramms.

Mein Alltag ist geprägt von kontrastreichen Welten, von Gegensätzen und von aufeinanderprallenden Perspektiven. Die Erlebnisse in Mailand, in Tirana oder jüngst in Berlin sollen hiervon einen ersten Eindruck geben. Vormittags nehme ich an Meetings mit der Bundeswehr oder im Kanzleramt teil, wo unweigerlich die Bedeutung zunehmender Aufrüstung\* betont wird (während gleichzeitig eine langfristige nicht reaktive Strategie fehlt); nachmittags tausche ich mich in internationalen Expert:innenkreisen, die besorgt die globale Aufrüstung betrachten, zu menschlicher Sicherheit aus.

Es ist sehr herausfordernd, meine Offenheit für unterschiedliche Perspektiven, Erfahrungen und Bedürfnisse zu bewahren und gleichzeitig meine persönlichen roten Linien, etwa was die Missachtung von Menschenrechten betrifft, immer klarer zu ziehen. Genau das beschreibt für mich den Balanceakt zwischen Empathie und Widerstand, diesen Tanz zwischen verschiedenen, auch mal einander widersprechenden Perspektiven und klar definierten Grenzen und No-Gos. Ein Tanz, bei dem ich mich manchmal selbstbewusster fühle, während ich in anderen Momenten noch eine unsichere Lernende bin.

In diesem fortwährenden Prozess habe ich stets den Anspruch, mir diese Unsicherheit ein Stück weit zu bewahren, also niemals völlig von der eigenen Haltung überzeugt zu sein. Dadurch halte ich mir die Möglichkeit offen, weiter-

---

\* Beziehungsweise, wie es dort eher heißt, »Ausstattung der Bundeswehr«. Oft gibt es zwischen den unterschiedlichen Welten nicht einmal Einigung in der Verwendung der Begrifflichkeiten.

zulernen und in meiner Entwicklung nie stehen zu bleiben. Sich der eigenen Meinung und Position nicht allzu gewiss zu sein, sich selbst immer wieder infrage zu stellen, ist für mich die höchste Form der persönlichen Reife – vor allem, wenn man zugleich Rückgrat beweist und für Dinge, die einem wichtig sind, einsteht.

Bei diesem Tanz zwischen Empathie und Widerstand, beim Versuch, unsere Gesellschaft gerechter zu gestalten, hilft mir das Wissen, dass Politik letztendlich zu großen Teilen Psychologie ist. Politik entsteht im Aushandlungsprozess unterschiedlicher Emotionen und Bedürfnisse und hat sehr viel weniger mit rationalem Verhalten zu tun, als man vermuten würde. Die Neurowissenschaftlerin und Autorin von *Radikal emotional – Wie Gefühle Politik machen*, Maren Urner, beschreibt in ihrem Buch, dass Menschen immer emotional und Emotionen immer politisch sind: »Alles, was unser Zusammenleben ausmacht und damit den politischen Raum bestimmt, der [...] immer und überall präsent ist, ist von Emotionen geprägt.«<sup>1</sup>

Das trifft auch auf Ausnahmesituationen politischen Handelns zu: Historisch gesehen sind Kriege meist nichts anderes als unreife Reaktionen hyperemotionaler, aggressiver Männer mit zu viel Macht, deren Emotionskontrolle zu wünschen übrig lässt. Daher haben Kriege rein gar nichts mit Stärke zu tun, sondern sind vielmehr ein Zeichen emotionaler Unreife und charakterlicher Schwäche.

Erste Einblicke in die Bedeutung der Psychologie für die Politik erhielt ich 2013, als ich drei Wochen lang an der Universität Stanford an einer Summer School zu politischer Psychologie teilnahm. Ich hörte Vorlesungen darüber, was erfolgreichen Friedensverhandlungen im Weg steht, wie sozialer Einfluss auf Entscheidungen wirkt und welche Voraussetzungen für Zusammenarbeit gegeben

sein müssen. Ich hörte von Prädiktoren für kollektive Gewalt und Protest, erfuhr Wissenswertes über Gruppendynamiken, setzte mich mit dem Einfluss medialer Berichterstattung auf das Wahlverhalten auseinander. Nicht nur hatte ich erstmals das Gefühl, dass es passte, nach meinem Bachelor in Psychologie nun internationale Politik im Master zu studieren, sondern ich lernte auch, dass Emotionen unsere Politik bestimmen.

Alles, was ich bisher über Kommunikation, Emotionen und menschliche Interaktion – besonders auch in der langjährigen Zusammenarbeit mit meinem psychologischen Coach – gelernt habe, hilft mir in den turbulenten Zeiten, in denen wir leben. Die Kunst guter Kommunikation basiert auf Zugewandtheit und Verständnis, den Grundzutaten für Empathie. Diese Handwerkszeuge helfen mir bis heute dabei, fast jede Auseinandersetzung zu deeskalieren, ohne meine Haltung aufgeben oder Ungerechtigkeiten akzeptieren zu müssen.

Wenn Gesellschaften in Bewegung sind, die Welt voller Herausforderungen ist und die Menschheit vor vielen unzureichend gelösten Fragen steht, gilt es, unterschiedliche Gefühle und Zustände gleichzeitig aushalten zu können. Die Psychologie nennt die Eigenschaft, in einer solch komplexen Welt manövrierfähig zu bleiben, Ambiguitätstoleranz: Man muss nicht nur damit leben und es im besten Fall akzeptieren können, dass es viele unterschiedliche und auch widersprüchliche Ideen und Meinungen gibt, sondern man erkennt an, dass diese Vielfalt nicht bedrohlich ist, sondern bereichernd.

In einer komplexen Welt gibt es keine einfachen Antworten. Manche versuchen, uns weiszumachen, es gäbe diese einfachen Antworten. Das sind jedoch Populist:innen – auf beiden Seiten des politischen Spektrums. Ihnen fehlt

etwas, das die Fachärztin für Psychiatrie Heidi Kastner in ihrem Buch *Dummheit* so beschrieben hat: »Das Ertragen von Ambivalenz und Widersprüchlichkeit zählt zu den wesentlichen Entwicklungsaufgaben im Reifungsprozess, den viele allem Anschein nach nicht durchlaufen haben.«<sup>2</sup>

In diesem Buch stelle ich Nuancen in den Mittelpunkt. Es geht um unterschiedliche Gefühle und Wahrheiten, die es gleichzeitig auszuhalten gilt, auch solche, die zunächst gegensätzlich wirken. Wie Wut und Zuversicht. Diese beiden Gefühle sind die Basis, auf der bei mir Empathie und Widerstand gründen – als jene Kernelemente, aus denen sich meine (gesellschafts-)politische Haltung zusammensetzt.

Diese vor Komplexität und Herausforderungen strotzende Welt ist eine ganz andere als jene, in der ich aufgewachsen bin und eine sehr behütete Kindheit hatte: ein bodenständiges fränkisches Dorf, in dem keine hundert Menschen leben. Beide Großelternfamilien waren Bauern. Meine Oma, die neben anderen Familienmitgliedern weiterhin in dem kleinen Dorf lebt, trägt bis heute diesen Beruf als ihren Familiennamen. In unserem Bauerndorf – so beschreiben wir in der Familie selbst den Ort – aufzuwachsen, war eine ganz besondere, schöne Erfahrung voller Natur und Liebe. Ich kümmerte mich um meinen Kater, mein Zwergkaninchen und die Stallhasen. Es war jedes Mal ein erhebendes Gefühl, wenn wir kleine Babyhäschen im Nest einer Stallhäsin entdeckten. Anfangs die Augen noch geschlossen, waren sie eingekuschelt in dem Nest aus Stroh, Heu und Fell, das sich die Hasenmama zum Baugerupft hatte. Noch größer war meine Freude, wenn wir im Frühling und im Herbst, dem Piepsen folgend, Babys der streunenden Dorfkatten im Heu oder Stroh in der Scheune fanden. Zu meinen Kindheitserinnerungen gehören Felder,



Wald, Bach, Stall, Wiesen und Tiere. Politik spielte damals noch keine Rolle für mich. Es war eine schöne, freie Kindheit. An vielen Tagen verließen mein Zwillingbruder und ich gemeinsam mit den anderen Dorfkindern unser Zuhause, durchforsteten Wälder und Wiesen und kamen erst am frühen Abend wieder zurück.

Doch ab dem Teenageralter fühlte ich mich zunehmend unwohl, ich haderte mit den Normen meiner kleinen Welt. Beispielsweise mit der Vorstellung, dass Männer das Sagen haben sollten – und es auch hatten. Jede einzelne Machtposition, vom Bürgermeister über den Pfarrer, den Bäckermeister und den Schuldirektor, den Wirtshausbesitzer und den Dorfvorsteher, den Feuerwehrkommandanten bis zum Sportvorstand – alle waren sie männlich besetzt. Am Wochenende feuerte die ganze Gemeinde die Männerfußballmannschaft beim sonntäglichen Match an. Den Männern galten all die Hochachtung und der Respekt, während Frauen zu Hause unbezahlte Care-Arbeit leisteten, indem sie sich um die Kinder kümmerten und den Haushalt schmissen.

Respekt und Hochachtung waren so ausgeprägt, dass manche dieser Männer keine Konsequenzen zu befürchten hatten, wenn sie uns Mädchen und jungen Frauen gegenüber Grenzen überschritten, sei es im Fahrschulauto oder auf den Dorf- und Sportfesten. Ich wollte das irgendwann nicht mehr akzeptieren. Ich wollte mich widersetzen. Ich wollte weg, und das Studium bot mir den gesuchten Ausweg, auch wenn es mir anfangs sehr schwerfiel, mir eine Welt außerhalb meines Dorfs vorzustellen. Für den Bachelor studierte ich Psychologie, dann mithilfe von Stipendien zwei Politik-Masterstudiengänge, einen in London und einen in Oxford.

Und plötzlich befand ich mich zwischen zwei Welten: