

**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

Wir verpflichten uns zu Nachhaltigkeit



- Papiere aus nachhaltiger Waldwirtschaft und anderen kontrollierten Quellen
- 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

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

Mein Kompass in stürmischen Zeiten	101
Empathie ist kein Nullsummenspiel	101
Konstruktive Ungeduld	105
The Difficult Woman	107
Die Bedeutung von Utopien	111
Macht und Gesetz	112
Ad acta	115
Empathische und widerständige Frauen	117
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
Warum Empathie und Widerstand jetzt so wichtig sind	139
Danke	151
Anmerkungen	153

*»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.

