

Empathie

Der Begriff "Empathie" wird verwendet, um ein breites Spektrum an Erfahrungen zu beschreiben. Emotions-Forscher definieren in der Regel Empathie als die Fähigkeit, die Emotionen anderer Menschen zu spüren, verbunden mit der Fähigkeit, sich vorzustellen, was ein anderer denken oder fühlen könnte.

Empathie ist die Fähigkeit, zu verstehen oder zu fühlen, was eine andere Person innerhalb des anderen Referenzrahmen des anderen Wesens erlebt (Bellet, Maloney, The importance of empathy as an interviewing skill in medicine - Die Bedeutung der Empathie als Befragungsfähigkeit in der Medizin). Es gibt viele Definitionen für Empathie, die ein breites Spektrum von emotionalen Zuständen umfassen. Bei der Entwicklung der menschlichen Empathie erscheinen die individuellen Unterschiede, von der nicht in Erscheinung tretenden empathischen Fähigkeit oder Empathie, die für einen selbst oder für andere schädlich ist, bis hin zu gut ausgewogener Empathie, einschließlich der Fähigkeit, zwischen dem Selbst und dem anderen zu unterscheiden.

"Sie verstehen nicht wirklich eine andere Person, bis Sie die Dinge aus ihrer Sicht betrachten - bis Sie in seine Haut klettern und darin herumlaufen." Harper Lee, To Kill a Mockingbird

Empathie ist der fantasievolle Schritt, sich in die Situation einer anderen Person zu versetzen und die Welt aus ihrer Perspektive zu sehen. Das bedeutet, wirklich zu verstehen versuchen, wo jemand herkommt - die Gefühle, Überzeugungen, Hoffnungen und Erfahrungen, die ihre Sicht auf die Welt bilden.

Es gibt eine Tendenz, Empathie auf zwei Ebenen zu definieren. Zunächst gibt es eine begriffliche Definition der Empathie als eine Haltung (als eine Möglichkeit, mit einer anderen Person zu sein). Diese Ebene beinhaltet Bedingungen von Herzlichkeit, Echtheit und empathischem Zuhören. Diese Dinge könnten ähnlich wie moralische und emotionale Komponenten von Empathie sein oder hiervon beeinflusst werden. Diese Komponenten sind emotional. Zweitens gibt es eine operative Ebene der Empathie als Kommunikationsfähigkeit, und sie beinhaltet die Fähigkeit des Helfers, Herzlichkeit und Echtheit zu kommunizieren (unsere Fähigkeit, die innere Welt eines anderen Menschen zu verstehen, auch kognitives Bewusstsein der Welt des anderen). Diese Dinge sind kognitive Komponenten. (Rogers, 1975)

Moderne Forscher unterscheiden oft zwischen [zwei Arten von Empathie](#): "Affektive Empathie" bezieht sich auf die Empfindungen und Gefühle, die wir als Reaktion auf Gefühle anderer erhalten; dies kann die Spiegelung dessen enthalten, was diese Person fühlt oder einfach nur das Gefühl, gestresst zu sein, wenn wir die Furcht oder Angst eines anderen erkennen. "Kognitive Empathie", manchmal auch "Perspektivenübernahme" genannt, bezieht sich auf unsere Fähigkeit, Emotionen anderer Menschen zu erkennen und zu verstehen.

Eine dritte Art von Empathie wurde von Forschern, die im Bereich der emotionalen Intelligenz tätig sind, als "mitfühlender Empathie" beschreiben, was nicht nur bedeutet, den Gesichtspunkt einer anderen Person zu verstehen und diesen mitzufühlen, aber dann bei Bedarf zu handeln, um zu helfen.

Affektive Empathie lässt sich in folgende Skalen unterteilt werden:

- Empathische Sorge: Sympathie und Mitgefühl für andere als Reaktion auf ihr Leiden
- Persönliche Not: egozentrische Gefühle von Unwohlsein und Angst als Reaktion auf das Leiden eines anderen. Es gibt keinen Konsens darüber, ob persönliche Not eine grundlegende Form von Empathie ist oder keine Empathie darstellt. Es kann einen Entwicklungsaspekt bei dieser Unterteilung geben. Kleinkinder reagieren auf die Not von anderen, indem sie selbst leiden; erst, wenn sie 2 Jahre alt sind, beginnen sie in einer anders orientierten Weise zu reagieren, versuchen zu helfen, zu trösten und zu teilen.

Affektive Empathie lässt sich in folgende Skalen unterteilen:

- Perspektive einnehmen: die Tendenz, spontan an andere psychologische Perspektiven anzunehmen
- Fantasie: die Tendenz, sich mit fiktiven Charakteren zu identifizieren

Sie können Empathie auch als eine sozial-kognitive Fähigkeiten ansehen. Dann kann sie in drei miteinander verbundene Komponenten unterteilt werden: perzeptiv (Erkennen und Interpretieren von Signalen), sozial-kognitiv (Erkennen von Gedanken, Motive, Absichten, Sinngebung und Verhalten) und affektiv (Erkennen von Emotionen).

Es ist wichtig zu verstehen, was Empathie ist und was nicht. Wenn Sie einen Obdachlosen sehen, der unter einer Brücke lebt, können Sie diesen bemitleiden und ihm etwas Geld geben, wenn Sie vorbeigehen. Das ist Mitleid oder Sympathie, nicht Empathie. Wenn Sie aber andererseits versuchen, die Welt durch seine Augen zu sehen, zu überlegen, was das Leben wirklich für ihn bedeutet und vielleicht ein Gespräch mit ihm führen, das ihn von einem gesichtslosen Fremden zu einem einzigartigen Individuum verwandelt, dann empfinden Sie Empathie.

Zu den Eigenschaften der Empathie gehören vorausschauendes Aufnehmen, Fernhalten von Urteilen, Erkennen von Emotionen in anderen Menschen und sich mit diesen verbinden.

Empathie ist heute ein beliebter Begriff als je zuvor in der Geschichte. Er ist auf den Lippen von jedem, vom Dalai-Lama bis hin zu Beziehungsberatern, von Business-Gurus bis zu Glück-Experten, von politischen Demonstranten bis hin zu ökologischen Aktivisten. Und es ist nicht verwunderlich, denn im letzten Jahrzehnt haben Neurowissenschaftler herausgefunden, dass 98 % von uns



Empathie in ihren Gehirnen verankert haben. Die alte Geschichte, das wir im Grunde egoistische, eigennützige Wesen sind, wurde widerlegt. Unsere egoistischen inneren Antriebe koexistieren mit unserer empathischen anderen Hälfte. Wir sind der *Homo empathicus*. (Roman Krznaric, *Empathy: A Handbook for Revolution*).

Empathische Reaktion

Menschen sind von Natur darauf angelegt, diese Nachricht zu begrüßen; die meisten von uns nutzen jedoch im Alltag nicht ihr volles Potenzial an Empathie. Wir erleben uns, wie wir locker an einer Mutter vorbeigehen, die sich mit dem Kinderwagen zu einem Meeting durchkämpft, oder wir lesen von einem tragischen Erdbeben in einem fernen Land, dann lassen wir unseren Geist weiterziehen und klicken auf einen Link, um die neuesten Fußball-Ergebnisse zu überprüfen.

Die gute Nachricht ist, dass fast jeder durch die Stärkung des natürlichen, empathischen Potenzials lernen kann, empathischer zu werden, und zwar indem er:

- auf die Gefühle und Bedürfnisse von Menschen hört, ohne sie zu unterbrechen;
- ein Bewusstsein von den Personen um ihn herum als menschliche Wesen entwickelt;
- immer neugieriger auf die anderen wird, vor allem auf diejenigen, die offensichtlich unterschiedlich sind.

Empathische Kommunikation erfordert, über die Aussagen des Gesprächspartners nachzudenken, aber das sollte nicht durch wörtliche Wiederholung erfolgen. Vielmehr sollten wir den Inhalt bestätigen, was mit Phantasie, Akzeptanz und echtem Verständnis zum Ausdruck gebracht wird. Es erfordert die volle Aufmerksamkeit und emotionale Präsenz.

Empathisch zu sein bedeutet zu bestimmen, ob unser Verständnis der inneren Welt des Gesprächspartners richtig ist - ob wir es sehen, wie sie/er es in diesem Moment erlebt. Jede Antwort enthält die unausgesprochene Frage: Ist es jetzt so in dir?

Aus dieser Perspektive sind Antworten nicht nur Reflexionen von Gefühlen, sondern das Testen von Verstehen.

Empathische Kommunikation ist nicht nur die Technik, dem Sprecher zurück zu signalisieren, was er in Worte fasst; es bedeutet die Bemühung, unser Verständnis der Gesamtheit seiner Kommunikation (seine Worte und die anderen psychologischen Hinweise, die wir bemerkt haben) in Worte zu fassen und dann zu ermöglichen zu korrigieren, was wir verstanden haben.