

Unser Leitwert: Empathie

Um den Leitwert Empathie genauer zu betrachten, haben wir uns Inputs aus der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) und der Positiven Psychologie geholt.

Bei Empathie geht es darum, eigene und fremde Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen/ zu erkennen. Es gibt somit **Empathie gegenüber anderen Menschen** sowie **Selbstempathie**. Ohne Selbstempathie funktioniert die Empathie gegenüber anderen Menschen nicht. Bei der Selbstempathie geht es darum, bei eigenen Bewertungen und (Körper-) Reaktionen zu prüfen, was dahintersteckt. Je mehr Kenntnisse wir über unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse haben, desto kompetenter können wir mit anderen umgehen, weil wir uns besser in sie hineinversetzen und Anteil nehmen können. Das bedeutet auch, dass die Selbstwahrnehmung ein zentraler Faktor ist, sowie das eigene Vokabular für Gefühle und Bedürfnisse; aber auch die sogenannte Selbsttranszendenz (ich als Teil von...).

Empathie ist der Schlüssel, um gesunde, wertschätzende Beziehungen aufzubauen, wiederherzustellen und zu führen. Damit ist sie ein wichtiger Baustein unserer gemeinsamen Arbeit mit den Klienten – und der Arbeit miteinander. **Durch Empathie können (professionelle) Beziehungen aufgebaut und gestärkt werden.**

Empathie ist allgemein ein wichtiger Soft Skill in der Berufswelt; bei uns besonders, da unsere Professionelle Arbeit zu großen Teilen aus Kontakt und Beziehung besteht.



Empathie hat 4 Dimensionen:

- Wahrnehmung: Erst bei sich, dann bei anderen: Wie geht es mir? Wie geht es dem anderen?
(Mimik, Gestik, Körpersprache, Stimme)
- Verständnis: Warum geht es ihm so?
(Ursachen, Motive, Umstände)
- Antizipation: Wie wird der andere weiterhin reagieren? (Eher rationale Einschätzung.)
- Resonanz: Wie reagiere ich darauf?
(Rücksicht, Worte, Mitgefühl, Handlungen, Akzeptanz)

Empathie stellt eine emotionale Verbindung zwischen Menschen her. Wir erkennen dann, dass hinter dem Verhalten jedes Menschen ein guter Grund steckt. Im Rahmen von Empathie können wir daher einander Verständnis entgegenbringen, auch wenn wir verschiedene Meinungen haben.

Man kann zwischen **3 Formen von Empathie** unterscheiden:

- Bei der **Emotionalen Empathie** geht es um Mit-Fühlen.
- Bei **Kognitiver Empathie** geht es darum, Gedanken und Absichten anderer Menschen zu verstehen, vergleichbar mit der Theory of Mind. Diesen Perspektivwechsel können Kinder ab dem 4.-6. Lebensjahr leisten; bei einer Entwicklungsstörung entwickelt sich die Fähigkeit oft erst später.
- Unter **Sozialer Empathie** versteht man die Fähigkeit, das Verhalten von sozialen Systemen/ Gruppen vorherzusehen bzw. zu verstehen.



Kinder besitzen die Fähigkeit zur Empathie ab ca. dem 3. Lebensjahr. Sie hängt mit den Spiegelneuronen zusammen. Diese entwickeln sich bis zum Ende des 3. Lebensjahres – danach müssen wir „mit dem auskommen, was da ist“. Es ist unsere individuelle Basis. Empathie bei Kindern kann beispielhaft gefördert werden, indem

- ...man ihnen Empathie zeigt: Frage, was ihm jetzt hilft oder wie es sich gefühlt hat. Dies hilft dem Kind, sich mit sich selbst zu verbinden.
- ...man Einfühlungsvermögen und Mitgefühl im sozialen Umfeld vorlebt: Benenne die Gefühle anderer; dadurch lässt du das Kind an deinem Verständnis für die Gefühle anderer teilhaben.
- ...man benennt, was das eigene Verhalten bei anderen bewirkt: Erkläre dem Kind, was du siehst und zeige ihm, was sein Verhalten bei anderen auslöst.

Es gibt zahlreiche Bücher und Materialien für Kinder über Emotionen und zur Stärkung des Selbstwerts.

Empathie lässt sich auch später noch trainieren.

Grundlegend lässt sich die Fähigkeit der Anteilnahme entwickeln, indem man andere imitiert oder sich in sie hineinversetzt. Interventionen, die die Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion stärken, sind hilfreich, genauso wie die gezielte Beschäftigung mit Emotionen, um ein möglichst breites Spektrum davon bei sich zu erkennen – sozusagen ein Vokabular aufzubauen. Das gilt auch für Bedürfnisse. Hilfreich: GFK-Vokabular der Gefühle. Außerdem können wir im Kontakt präsent sein und unserem Gegenüber aktiv zuhören.



Weitere Tipps für mehr Mitgefühl:

- Lerne deine eigenen Gefühle kennen; trenne eigene und fremde Gefühle; Wähle die nötige Distanz; Achte auf deinen Energiehaushalt
- Beobachte dein Umfeld; zeige Interesse an anderen; umgib dich mit unterschiedlichen Leuten; schiebe Vorurteile beiseite
- Hinterfrage das Verhalten anderer; versuche, zwischen den Zeilen zu lesen
- Sei nachsichtig mit anderen

Zudem gibt es konkrete Interventionen wie die Meditation der liebenden Güte (Metta-Meditation). (Bspw. enthalten im Kartenset „Meine Stärke, mein Wachstum“ von Daniela Blickhan & Ursula Geisler.)

Die GFK fußt auf (Selbst) Empathie. Denn Empathie ist wichtig in **Konflikten**. Durch GFK/ Empathie und die Bereitschaft, den Konflikt zu klären, können Konflikte genutzt werden, um Veränderung herbeizuführen.

Die dunklen Seiten von Empathie

Empathie kann auch ausgenutzt werden, z.B. indem jemand versucht, andere Menschen durch Neid, Angst, Wünsche und Hoffnungen zu manipulieren.

Es gibt Menschen, die den Schmerz anderer genießen (empathischer Sadismus). Sie bestrafen den anderen, demütigen ihn, setzen ihn herab oder stellen ihn bloß, um durch ihr Einfühlen selbst diese Emotionen auszukosten.

Unter „Vampirismus“ versteht man, dass Menschen mittels anderer erleben möchte, was er/ sie selber nie geschafft hat (z.B. sog. Helikoptereltern oder Bühnenmütter).

Wir können zudem eine Empathische Erschöpfungsstörung entwickeln, wenn wir uns zu wenig von den Gefühlen anderer Menschen distanzieren können. Hierbei kommt es zu Erschöpfung, Schuldgefühlen, Schamgefühlen, Angst und Depression.



Wo ist Raum für Empathie im IFI Kinderheim? Beispielsweise...

- ...in Befindlichkeitsrunden in den Teamsitzungen.
- ...indem ich gut für mich Sorge (Selbstfürsorge, eigene Grenzen erkennen), achtsam mit mir selbst und mit anderen umgehe.
- ...indem ich die Grenzen anderer erkenne und wahre.
- ...indem ich mich meinem Gegenüber zuwende, ihm aktiv zuhöre, auch seine nonverbale Kommunikation beachte, und es ernst nehme (und damit auch wertschätze).
- ...indem wir schöne Dinge füreinander tun (kleine Gesten), uns gegenseitig motivieren und uns miteinander freuen und Spaß haben.
- ...indem ich die Selbstwahrnehmung meiner Klientin/ meines Klienten stärke.
- ...indem ich für mich und mit meinen Klienten ein emotionales Vokabular aufbaue.
- ...indem ich für mich und mit meinen Klienten Empathie gezielt einübe – mit uns selbst und mit dem/ der jeweils anderen Person.

Und nicht zuletzt: Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es hinaus.

