

SCHMIEDE-BRIEF „Empathie – Sich in andere einfühlen“

Newsletter von Günter W. Remmert aus dem Seminarhaus SCHMIEDE,
Coaching und Verhaltenstrainings
Juli 2011

Liebe Freunde und Interessenten,

herzlich begrüße ich Sie als LeserIn eines neuen SCHMIEDE-Briefes. Menschliche Lösungen, beruflich wie privat zu ermöglichen, dazu sind die Anregungen auf den folgenden Seiten gedacht:

SYMPATHIE	2
WAS HEISST EMPATHIE?	2
WAS EMPATHIE NICHT IST	3
Empathie ist nicht Mitleid.....	3
Empathie ist nicht Sympathie	3
Empathie ist nicht Mitgefühl	4
Empathie ist nicht immer konstruktiv.....	4
Empathie heißt nicht zustimmen	4
EINFÜHLENDES ZUHÖREN	4
SIEBEN TIPPS ZUM EINFÜHLSAMEN ZUHÖREN	5
1. Geben Sie sich Zeit.....	5
2. Hören Sie auch Zwischentöne.....	5
3. Zeigen Sie Aufmerksamkeit	5
4. Stellen Sie interessierte öffnende Fragen	5
5. Lassen Sie Ihr Gegenüber ausreden	5
6. Melden Sie Ihr Verständnis zurück	5
7. Schwingen Sie emotional mit	5
KRIEGSDIENSTVERWEIGERUNG 1914	6

Gefällt Ihnen unser SCHMIEDE-Newsletter? Wäre er auch etwas für Ihre Freunde? Dann empfehlen Sie den Newsletter und das Seminarhaus SCHMIEDE doch weiter! Möchten Sie Danke sagen, Kritik üben, Vorschläge machen? Dann schreiben Sie mir. Ich freue mich, von Ihnen zu hören.

Freundliche Grüße aus der Südeifel



Günter W. Remmert
Seminarhaus SCHMIEDE, Coaching und Verhaltenstrainings
Verein zur Förderung persönlichen Wachstums e.V.
Römerstr. 5, D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)
Fon +49 (0) 6506 577, Mobil +49 (0)174 3055198, Fax +49 (0) 6506 578
www.seminarhaus-schmiede.de
www.wachstums-impulse.de
info@seminarhaus-schmiede.de
Skype-Username: guenter.w.remmert
<http://www.xing.com/go/invite/3228700.fe0661>
[facebook.com/guenter.remmert](https://www.facebook.com/guenter.remmert)

(Cartoons: Mit freundlicher Genehmigung von Werner Tiki Küstenmacher, VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG)

SYMPATHIE

Wir alle mögen und schätzen Sympathie. Wir wissen sofort, wann uns ein Mensch sympathisch ist und – noch schöner – wenn wir uns gegenseitig sympathisch finden. Es ist herrlich, Zuneigung zu jemandem zu empfinden, ein Gefühl innerer Verwandtschaft und bereichernder Nähe. Aus Sympathie kann leicht Freundschaft entstehen, manchmal sogar Liebe.

Das Wort Sympathie stammt aus dem Griechischen und ist zusammengesetzt aus den Worten für „mit“ und „empfinden“ (*sympatheía*, zusammengesetzt aus *syn* = „mit“ und *pás/chein* = „empfinden; fühlen, leiden“). Vor einem Jahrhundert konnte man in **Meyers Großem Konversations-Lexikon von 1911** noch lesen:

„Sympathie ist die Fähigkeit, Freude und Leid anderer mitzufühlen, die von einigen Ethikern ... als die subjektive Grundlage aller Sittlichkeit betrachtet wird.“

Heute verstehen wir unter Sympathie eher das Erlebnis der persönlichen Vorliebe, der freundschaftlichen Zuneigung, also nicht die allgemein-menschliche Fähigkeit, sich in andere einzufühlen. Für diese Fähigkeit der Einfühlung hat sich ausgehend aus dem Amerikanischen ein anderer Begriff eingebürgert, der der Empathie.

SYMPATHIE
FEINGEFÜHL
ERGRIFFENHEIT
EINFÜHLUNGSGABE EMPATHIE
EINFÜHLUNGSVERMÖGEN EMPFINDSAMKEIT
MITLEID VERSTÄNDNIS TAKT
SENSIBILITÄT ZARTGEFÜHL
ANTEILNAHME
EINFÜHLUNG MITGEFÜHL
ANTIPATHIE
HERZ

WAS HEISST EMPATHIE?

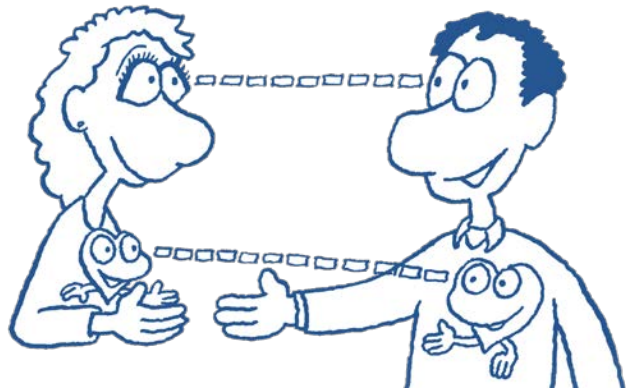
Unter Empathie versteht man die Fähigkeit,

- sich in andere Menschen hinein versetzen zu können
- fremdes Erleben nachzuvollziehen
- einen Perspektivwechsel vorzunehmen
- die Gedanken, Gefühle, Sichtweisen, Bedürfnisse, Werte und Absichten anderer Personen zu verstehen
- und mit Fingerspitzengefühl für zwischenmenschliche Beziehungen und Emotionales voran zu gehen

Empathie mit einem anderen Menschen bedeutet, sich in dessen Lage zu versetzen und sich darüber klar zu werden, was der andere fühlt. Empathie mit sich selber meint, auch die eigenen Gefühle zu erkennen, um angemessen in einer bestimmten Situation zu reagieren. Ein Mensch ist mit einem anderen empathisch, wenn er sich in diesen einfühlt, sich also vorstellt, er wäre er der andere.

Der Begriff der Empathie taucht erst Anfang des 20. Jahrhunderts in der englischsprachigen Literatur auf. Damals begannen die Psychologen, das menschliche Seelenleben, Bewusstes und Unbewusstes genauer zu erforschen. Mit der Erkundung des Ich-Bewusstseins stellte sich die Frage, wie sich unsere eigenen Gefühle und Gedanken zu den Gefühlen und Gedanken anderer verhalten und wie wir überhaupt Zugang zu anderen finden.

Das Zeitalter der Empathie begann also vor hundert Jahren mit der Verwendung des Begriffs. Die Empfindung selbst ist jedoch so alt wie unsere Spezies.



*Wenn ein Mensch feststellt, dass er im Innersten gehört wurde,
steigen ihm Tränen in die Augen.*

Er weint, so glaube ich, in einem wahren Sinne vor Freude.

Es ist, als würde er sagen:

›Gottlob hat mich jemand gehört.

Jemand weiß, wie es ist, ich zu sein.‹

Carl Rogers (1902-1987)

WAS EMPATHIE NICHT IST

Empathie ist nicht Mitleid

Mitleid haben wir, wenn wir den Schmerz und das Leid anderer nicht nur registrieren, sondern auch selbst fühlen und innerlich mitempfinden. Mitleid empfinden können wir übrigens nicht nur mit anderen Menschen, sondern auch mit Tieren. In der Ethik der Mitmenschlichkeit spielt Mitleid eine fundamentale Rolle. Vom Christentum wie von anderen Religionen wird es als Tugend verstanden. Doch Empathie bezieht sich nicht wie Mitleid nur auf leidvolle Erfahrungen, sondern auch auf freudige, ja genau gesehen sogar auf alle anderen Gefühle und Empfindungen, die ein anderer Mensch erfährt.

Empathie ist nicht Sympathie

Auch wenn früher unter Sympathie allgemeines Mitgefühl verstanden wurde (siehe oben), so hat sich dieser Begriff inzwischen auf persönliche Vorlieben, freundschaftliche Zuneigung und spontanes Sich-Verstehen verengt. Empathie demgegenüber ist auch möglich, wenn mir der andere gerade nicht sympathisch ist, sogar wenn ich eine Antipathie empfinde.

♥ **Copy Please!** ♥ mit freundlicher Einladung vom Seminarhaus SCHMIEDE

Günter W. Remmert M.A., Römerstr. 5, D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)

Fon +49 (0)6506 577, Fax +49 (0)6506 578 www.seminarhaus-schmiede.de, info@seminarhaus-schmiede.de

Empathie ist nicht Mitgefühl

So wenig wie Empathie gleichbedeutend mit Mitleid ist, so ist es auch nicht dasselbe wie Mitgefühl in einem allgemeineren Sinn. Empathie ist nur die Fähigkeit, sich in andere einzufühlen. Erst wenn sich dazu die Sorge um den anderen gesellt, die zu einem helfenden oder unterstützenden Handeln motiviert, entsteht echtes Mitgefühl. In der Alltagssprache wird jedoch das Mitgefühl häufig unscharf verwendet, sodass es die Bedeutung von Empathie haben kann. Präzise unterschieden ist Empathie jedoch nur die Fähigkeit der Einfühlung, ohne sich mit dem anderen zu solidarisieren oder für ihn Partei zu ergreifen.

Empathie ist nicht immer konstruktiv

Empathie kann also verschiedenen Zwecken dienen. Sie kann hilfsbereit wie verletzend eingesetzt werden. Menschen, die andere manipulieren oder verführen, müssen sich gut in ihre Opfer einfühlen können, was eine erhebliche Fähigkeit zur Empathie voraussetzt. Sogar ein ausgesprochener Sadist erlebt seine Lust gerade dadurch, weil er sich in das Leid seines Opfers einfühlen kann.

Empathie heißt nicht zustimmen

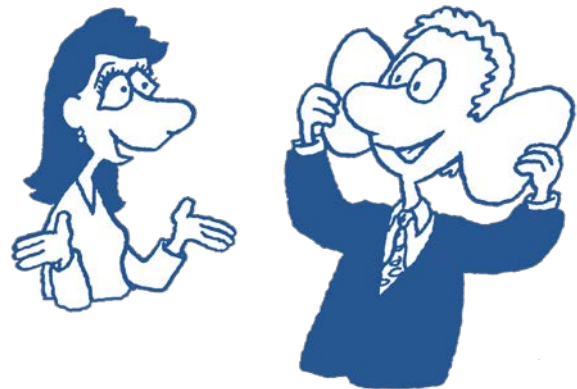
Aus all dem wird klar, dass Empathie einfach Präsentsein für fremdes Erleben bedeutet, ohne es gutzuheißen oder zu billigen.

EINFÜHLENDES ZUHÖREN

Einführendes Zuhören konzentriert sich immer auf den anderen und will ihm das Gefühl vermitteln, vollkommen verstanden zu werden.

*Das bedeutet,
dass man sich vom Allgemeinen weg
und zum Besonderen hin bewegt,
vom Verschwommenen zum Scharfen,
vom Häufigen zum Seltenen,
vom Alten zum Neuen,
vom Gewöhnlichen zum Ungewöhnlichen,
vom Vertrauten zum Fremden.*

...



*Wenn wir die Sichtweise anderer Menschen übernehmen,
ist dies mehr,
als uns ihre Schuhe anzuziehen
– wir benutzen ihre Augen,
wir leihen uns ihre Haut,
wir fühlen in uns ihre Herzen schlagen,
wir betreten ihre Welt als wären wir sie.*

Ciaramicoli, Arthur P. (2001): Der Empathie-Faktor. Mitgefühl, Toleranz, Verständnis. München. S. 106, 245

SIEBEN TIPPS ZUM EINFÜHLSAMEN ZUHÖREN

1. Geben Sie sich Zeit

Sollten Sie oder Ihr Gesprächspartner nicht genügend Zeit haben, so vereinbaren Sie am besten einen neuen Gesprächstermin. Und sorgen Sie dafür, dass möglichst niemand von außen das Gespräch unterbricht.

2. Hören Sie auch Zwischentöne

Jede Aussage enthält mindestens vier Mitteilungen. Der Satz *„Es ist kein Kaffee mehr da!“* kann neben dem offensichtlichen Sachinhalt auch etwas über Ihre Beziehung zueinander aussagen, etwa: *„Es belastet unser Verhältnis, dass Du so unaufmerksam bist!“* Der Sprecher teilt immer auch etwas über sich selbst mit: *„Ich bin unzufrieden!“* Oder: *„Ich brauche jetzt dringend einen Kaffee!“* Schließlich kann sich in diesem Satz auch eine Aufforderung, ein Appell verbergen: *„Kaufe neuen Kaffee!“*

3. Zeigen Sie Aufmerksamkeit

Wenden Sie sich Ihrem Gesprächspartner zu. Halten Sie Blickkontakt, nehmen Sie eine Körperhaltung ein, die dem anderen offen, interessiert und freundlich zugewandt ist.

4. Stellen Sie interessierte öffnende Fragen

Mit interessierten Nachfragen geben Sie Ihrem Gesprächspartner die Chance, alles zu sagen, was er mitteilen möchte: *„Was interessiert Sie besonders? Wie war das damals genau mit ...?“* Offene Frage lassen nicht kurz beantworten. Sie eröffnen ein breites Spektrum an Antworten. Geben Sie Ihrem Gegenüber die Gelegenheit, sich alles von der Seele zu reden.

5. Lassen Sie Ihr Gegenüber ausreden

Unterbrechen Sie Ihr Gegenüber nicht mit Gegenargumenten oder Darstellungen Ihrer Meinung. Lassen Sie den anderen das Gesprächstempo vorgeben und passen Sie sich diesem Tempo an. Besonders wenn Ihr Gegenüber gefühlsmäßig erregt ist, gestatten Sie ihm, sich vollständig auszudrücken.

6. Melden Sie Ihr Verständnis zurück

Geben Sie kleine Rückmeldungen wie zum Beispiel Kopfnicken oder kurze Einwüfe wie *„ach“*, *„hm“*, *„ja“*. Auch *„Interessant!“* oder *„Erzählen Sie weiter!“* bekundet ihre Anteilnahme. Wenn Sie etwas nicht verstehen, fragen Sie sofort nach. Vergewissern Sie sich, dass Sie Ihr Gegenüber richtig verstanden haben.

7. Schwingen Sie emotional mit

Beachten Sie die Gefühle Ihres Gegenüber, die sich in Mimik und Gestik kundtun und sprechen Sie sie eventuell an: *„Das macht Sie sehr wütend, nicht wahr?“*, *„Diese Nachricht war sicher eine Erleichterung für Sie.“*

KRIEGSDIENSTVERWEIGERUNG 1914

Flandern, am Abend des 24. Dezember 1914. Der Erste Weltkrieg ging in seinen fünften Monat. Millionen Soldaten hatten sich verschanzt in den verzweigten, provisorisch ausgehobenen Gräben, die die europäischen Frontlinien markierten. Auf vielen Schlachtfeldern lagen sich die gegnerischen Armeen nur 30 bis 50 Meter gegenüber – in Rufweite. Die Bedingungen waren höllisch. Die Eiseskälte des Winters drang bis in die Knochen. In den Gräben stand das Wasser. Die Soldaten teilten ihr Domizil mit Ratten und Ungeziefer. In Ermangelung vernünftiger Latrinen stank es überall nach menschlichen Exkrementen. Die Männer schliefen im Stehen, um nicht im Dreck und Matsch ihrer unzulänglichen Quartiere liegen zu müssen. Das »Niemandland« zwischen den feindlichen Fronten war mit toten Soldaten übersät, deren Leichen wenige Meter von ihren Kameraden entfernt vor sich hin faulten, weil sie nicht geborgen und begraben werden konnten.

Als die Dämmerung über den Schlachtfeldern hereinbrach, geschah etwas Unerhörtes. Die Deutschen entzündeten Kerzen an Tausenden von kleinen Christbäumen, die man ihnen aus der Heimat geschickt hatte. Dann fingen sie an, Weihnachtslieder zu singen – als erstes Stille Nacht, gefolgt von anderen Weisen. Die britischen Soldaten waren perplex. Sie starrten fassungslos zu den feindlichen Linien hinüber, und einer von ihnen bemerkte, die hell erleuchteten Gräben sähen aus wie »das Rampenlicht im Theater«. Die Engländer reagierten mit Applaus, erst zaghaft, dann mit Begeisterung. Schließlich stimmten sie ihrerseits Weihnachtslieder an, begleitet vom ebenso donnernden Applaus ihrer Feinde. Auf beiden Seiten begannen einzelne Soldaten aus den Gräben zu klettern und über das Niemandland aufeinander zuzugehen. Hunderte folgten ihrem Beispiel.

Die Geschichte begann sich in Windeseile an den Fronten herumzusprechen, und Tausende strömten aus ihren Gräben. Sie schüttelten sich die Hände, tauschten Zigaretten und Plätzchen, zeigten Familienfotos herum. Sie unterhielten sich darüber, woher sie kamen, schwelgten in Erinnerungen an vergangene Weihnachtsfeste und machten Witze über die Absurdität des Kriegs.

Als am nächsten Morgen die Weihnachtssonne über dem Schlachtfeld Europa aufging, standen Zehntausende Männer – manche Schätzungen gingen gar von 100 000 aus – friedlich beieinander und unterhielten sich. Soldaten, die noch 24 Stunden zuvor Feinde gewesen waren, begruben jetzt gemeinsam ihre toten Kameraden. Berichte von manch einem spontan organisierten Fußballspiel machten die Runde. Während die Offiziere an der Front mit von der Partie waren, reagierten die Stabsoffiziere, als die Nachricht von den Ereignissen zu den Heeresführungen im Hinterland durchsickerte, weniger begeistert. Weil die Generäle fürchteten, der Waffenstillstand könne die Kampfmoral der Soldaten unterminieren, riefen sie ihre Truppen eilends zur Ordnung.

Der surreale »Weihnachtsfrieden« endete so abrupt, wie er begonnen hatte – alles in allem nur ein winziges Lichtsignal in einem Krieg, der im November 1918 nach dem bis dato größten Gemetzel in der Geschichte der Menschheit mit achteinhalb Millionen Toten zu Ende gehen sollte. Für ein paar Stunden, nicht mehr als einen Tag lang, verweigerten Zehntausende von Männern nicht nur ihren Heeresführungen die Gefolgschaft, sondern ignorierten auch ihre Treueeide aufs Vaterland, um ihre elementare Menschlichkeit zu bekunden. An die Front geschickt, um zu verstümmeln und zu töten, missachteten sie mutig ihre militärischen Pflichten, um miteinander zu fühlen und das Leben zu feiern.

Aus: Rifkin, Jeremy (2010): Die empathische Zivilisation. Wege zu einem globalen Bewusstsein. Frankfurt am Main: Campus-Verlag. S. 17-18