

Die Macht der Empathie

A high-angle, close-up photograph of a person's legs and feet on a surfboard. The person is wearing blue and black patterned shorts and is barefoot. The surfboard is orange and black, with a textured surface. The person is riding a wave, with white foam and blue water visible around the board. The background is a dark, textured surface, possibly a wall or a large piece of art.

*„Einfühlung geben ist wie Surfen. Beim Surfen versucht man sich von den Wellen, von der Energie des Meeres mitnehmen zu lassen“
- Marshall B. Rosenberg*



Empathie

Empathie ist die Fähigkeit, sich in sein Gegenüber hineinversetzen zu können

Empathie

... kommt ohne Verstand und Analyse aus

„Alles was aus der Vergangenheit in die mit in den Moment gebracht wird, blockiert die Empathie“

Empathie

Die Verbindung mit den Gefühlen des anderen - nicht mit den eigenen Gefühlen!

„Wenn ich jemandem zuhöre, dem es schlecht geht und dann sage: „Das macht mich ganz traurig, dass es dir schlecht geht“, dann ist das Mitleid. Empathie heißt, dass ich nicht mit meinen Gefühlen verbinde, sondern mit den Gefühlen der anderen Person.“

Empathie

Empathie ist nach Rosenberg, präsent zu sein – die ganze Aufmerksamkeit auf die Bedürfnisse und Gefühle der anderen Person zu richten. (S. 46)

Empathie

Empathie ist nicht mit Intellektuellem Verstehen oder Mitleid zu verwechseln

Marshall B. Rosenberg sagte: „Es geht darum, dem Fluss dessen zu folgen, was mein Gegenüber bewegt. Wie beim Surfen vertraue ich der Kraft, die mich trägt. Es funktioniert nicht, einfach nur mechanisch die Methode der Gewaltfreien Kommunikation anzuwenden, denn dann verlieren wir den anderen.“

Empathie

Empathie ist auch anstrengend...
... denn manchmal fällt es einem schwer die eigenen Emotionen zurück zu halten

Beispiel aus dem eigenen Leben:

Eine Person hat im Freundeskreis eingeführt, dass wenn diskutiert wird und einer sich zu sehr hineinsteigert, der andere nicht weiter diskutiert und ihn zu nächst fragt wie es ihm geht. Jedes Mal bisher ist die Situation dann sofort entspannt worden.