

Empathie – sich in einen anderen Menschen einfühlen

Rollen

A gibt Einfühlung.

B bekommt Einfühlung und reagiert möglichst authentisch.

C beobachtet und unterstützt ggf. entsprechend der Absprache mit A.

A gibt Einfühlung, d. h. hört aufmerksam und einfühlsam zu, spiegelt, fasst zusammen, stellt wo hilfreich, Fragen, die **B** unterstützen, Klarheit zu erlangen. A orientiert sich an den 4 Schritten (Beobachtung, Gefühle, Bedürfnisse, ggf. Wünsche als Zwischenschritt, Bitten).

Wichtig!

Beim Stellen der Fragen ist darauf zu achten, dass **B** führt, also den roten Faden des Gesprächs in der Hand behält. Fragen beziehen sich immer auf das von B Gesagte. Ansonsten bergen Fragen die Gefahr, **B** vom Eigenen abzulenken.

A achtet auch auf die eigenen Prozesse, nimmt sie wahr, ohne eigenen Impulsen zu folgen. **A** hält eigene Wertungen, Interpretationen, Diagnosen, Lösungsvorschläge zurück und schenkt **B** absichtslos die volle Aufmerksamkeit. **A** vertraut **B** voll und ganz, den eigenen Weg zu finden und versucht ausschließlich, die Situation von **B** zu erfassen.

B spricht über eine Konfliktsituation.

C unterstützt **A** in empathischer Haltung zu bleiben, beobachtet, achtet auf die Zeit und leitet die Auswertung an. Für C ist die Übung eine gute Möglichkeit, sich in stiller Empathie zu üben. Bevor die Gruppe startet, ist es hilfreich, dass **A** und **C** absprechen, in welcher Weise C unterstützend wirken kann.

Auswertung

Fragen an A

- Wie geht es Dir nach dieser Sequenz?
- Ist es Dir gelungen beim Hören, der anderen Person ganz den Raum zu geben? Konnten eigene Sichtweisen, Wertungen, Urteile, Diagnosen und Interpretationen zurück gehalten werden?
- Konntest Du erfragen, was die Gefühle und Bedürfnisse des anderen Menschen waren?
- Ist es Dir gelungen, die andere Person als kompetent zu sehen und darauf zu vertrauen, dass sie selbst am besten weiß, was sie braucht, wenn sie nur genug Raum und Zeit bekommt, um sich mit sich selbst zu verbinden und innere Klarheit zu erlangen. Warst Du versucht, zu „retten“?
- Ist es Dir gelungen, zu erkennen, wann Du selbst Einfühlung brauchtest, und wie bist Du damit umgegangen?
- Was ist Dir leicht gefallen? Was ist Dir schwer gefallen? Was möchtest Du noch üben?

Fragen an B

- Wie geht es Dir nach dieser Sequenz?
- Konntest Du Erleichterung finden? Bist Du klarer geworden?
- Hattest Du den Eindruck, verstanden worden zu sein?
- Hattest Du den Eindruck, für kompetent gehalten worden zu sein, selbst einen Weg zu finden?
- Was am Verhalten des andern Menschen war hilfreich? Was war eher hinderlich?

Fragen an C

- Wie geht es Dir nach dieser Sequenz?
- Konntest Du Dich unterstützend einbringen?
- Wie hast Du den Prozess erlebt?

Gruppenarbeit, 45 Min./Person