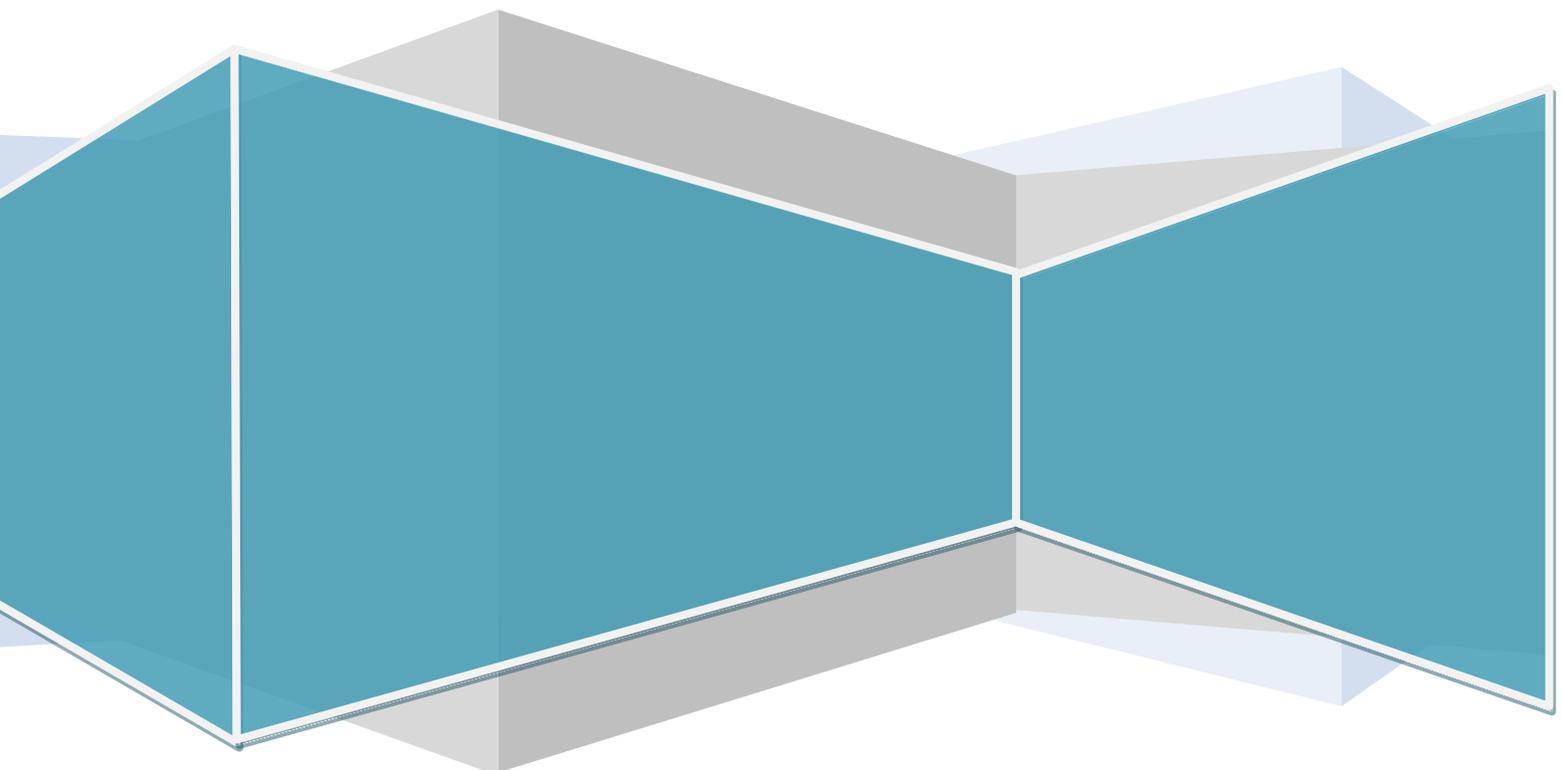


Empathie: Lernen, andere zu verstehen

Die seelischen Schmerzen anderer

Teresa Treppner



<u>Inhaltsverzeichnis:</u>	<u>Seite:</u>
1. Farblegende.....	3
2. Empathie: Lernen, andere zu verstehen.....	4-5
2.1 Entwicklungsphasen der Empathie.....	6-9
2.2 Einfluss der Außenwelt auf die Entwicklung der Empathie.....	10-11
2.3 Wege, Zugang zu anderen zu finden.....	12-14
3. Die seelischen Schmerzen anderer	
3.1 Seelischer Schmerz.....	15
3.2 Einfühlungsvermögen in Abhängigkeit des eigenen Befindens.....	15
3.3 Betroffene.....	16-17
4. Selbständigkeitserklärung	18

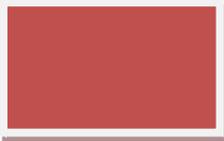
1. Farblegende



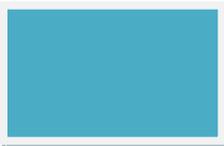
Wichtige Schlüsselwörter



Beispiele



Negative Emotion: Wut,
Abneigung, Trauer,...

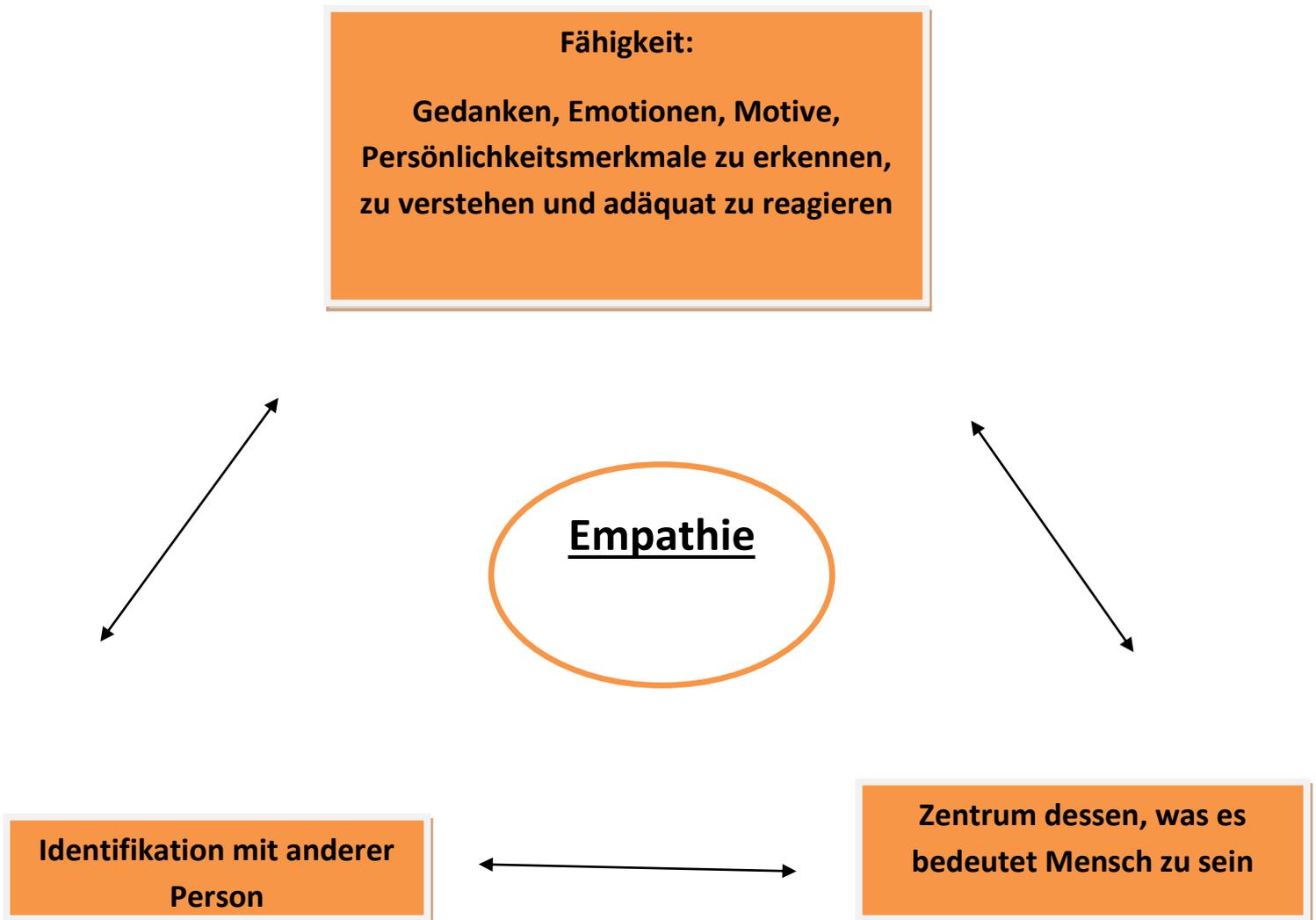


Positive Emotionen: Freude,
Liebe,...



Definitionen

2. Empathie: Lernen, andere zu verstehen



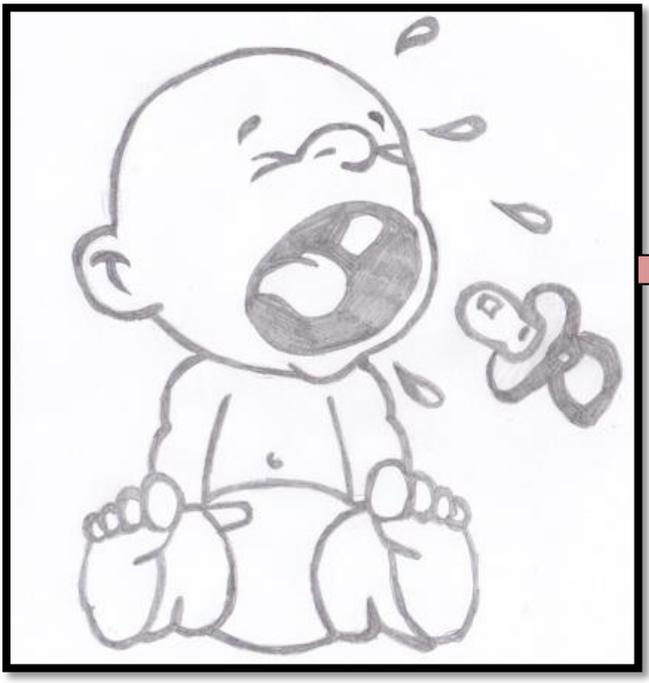
¹ <http://de.wikipedia.org/wiki/Empathie>

² <http://www.empathie-lernen.de/empathie-definition>

³ Heiko Ernst, „Empathie-Lernen, andere zu verstehen“, Psychologie Heute, Menschenkenntnisse, Heft 34, S. 9

2.1 Entwicklungsphasen der Empathie

Neugeborener

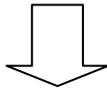
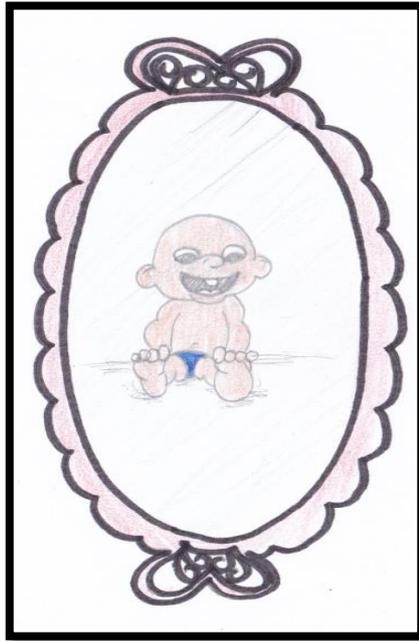


Neugeborener sieht
Kind weinen,
beginnt selbst zu
weinen

Mit 2 Monaten

⇒ 2 Monate altes Kind sieht ein anderes Kind lachen/weinen
Erwidert Lachen oder Tränen⁷

⁷ Heiko Ernst, „Empathie-Lernen, andere zu verstehen“, Psychologie Heute, Menschenkenntnisse, Heft 34, S. 9



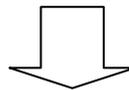
Nur einfache Gefühle wie Glück, Wut, Trauer können gespiegelt werden⁸

6 Jahre



9

Begreifen, dass sich hinter dem Ausdruck eines Gefühls ein anderes verbergen kann



Hinter der Emotion **Zorn** stecken eigentlich Gefühle wie:
Verletzlichkeit, Trauer, ...

⁸ Heiko Ernst, „Empathie-Lernen, andere zu verstehen“, Psychologie Heute, Menschenkenntnisse, Heft 34, S. 9

⁹ <http://sr.photos2.fotosearch.com/bthumb/CSP/CSP991/k12395426.jpg>

7 Jahre



Ich glaube, hinter ihrer **Wut** steckt in Wirklichkeit **Eifersucht**.

Ich bin so **eifersüchtig!!** Jetzt fühle ich mich **schuldig**, dass ich gelogen habe ☹



10

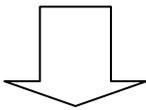
11

- **Verstehen komplexerer Situationen,** in denen Eifersucht, Schuld, Stolz, Bescheidenheit vorkommen

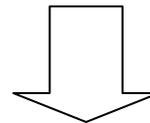
¹⁰ <http://us.cdn3.123rf.com/168nwm/virinka/virinka1209/virinka120900029/15247245-cute-happy-cartoon-madchen.jpg>

¹¹ Heiko Ernst, „Empathie-Lernen, andere zu verstehen“, Psychologie Heute, Menschenkenntnisse, Heft 34, S. 9

9-11 Jahre



Versteckt ihre Gefühle und versucht, das Mädchen zu täuschen.



Erkennt an ihrer Mimik, dass es nur eine Täuschung ist.

- Können an nichtverbalen Signalen erkennen, ob es sich um eine Täuschung oder Manipulation handelt

¹² <http://us.cdn3.123rf.com/168nwm/virinka/virinka1209/virinka120900029/15247245-cute-happy-cartoon-madchen.jpg>

¹³ Heiko Ernst, „Empathie-Lernen, andere zu verstehen“, Psychologie Heute, Menschenkenntnisse, Heft 34, S. 9

2.3 Einfluss der Außenwelt auf die Entwicklung der Empathie

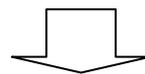
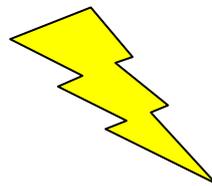
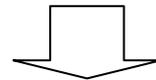
Das Spiegeln von Gefühlen in den ersten Lebensjahren ist von großer Bedeutung für die Entwicklung der Empathie, d.h., schon in frühen Jahren wird die Gefühlswelt ausgebildet.

Als Spiegel dienen anfangs die Eltern, Geschwister; mit zunehmendem Alter auch Freunde oder Klassenkameraden.

Variante 1

Lachen → andere lachen nicht mit
Weinen → keiner tröstet uns

Gefühle werden nicht bestätigt!¹⁴



Verzerrtes Innenleben eines selbst entsteht, da durch negative Bestätigung nicht verstanden wird, ob und wann welche Emotionen angebracht sind.

Kann Mangel von Empathie-vermögen hervorrufen, d.h. Ablehnung, Gefühle und Bedürfnisse anderer zu erkennen bzw. sich mit ihnen zu identifizieren.¹⁵

¹⁴ Heiko Ernst, „Empathie-Lernen, andere zu verstehen“, Psychologie Heute, Menschenkenntnisse, Heft 34, S. 9

¹⁵ <http://www.panikattacken.at/persoenlichkeitsstoerung/persoenlichkeitsstoerung.htm>

Variante 2

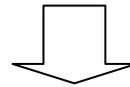
Lachen → andere lachen mit uns

Weinen → andere trösten uns

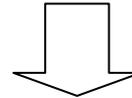


Leute reagieren **empathisch!**

Akzeptanz der Emotionen und deren Ausdruck



Zuwendung wird verinnerlicht



Unabhängigkeit von Spiegelung → **selbst trösten, loben, aufmuntern**

Durch die Akzeptanz und damit auch die Bestätigung der Emotionen braucht man keine Gegenpartner als Spiegel mehr (Eltern, Geschwister, usw.), um zu wissen, wann es angebracht ist, gewisse Emotionen zu zeigen bzw. wie man selbst reagieren soll. ¹⁶

¹⁶ Heiko Ernst, „Empathie-Lernen, andere zu verstehen“, Psychologie Heute, Menschenkenntnisse, Heft 34, S. 9

2.4 Wege, Zugang zu anderen zu finden

Negative Emotionen wie **Angst oder Ärger** führen zur Ausschüttung von Stresshormonen, wodurch die Wahrnehmung der Leidenden vermindert wird. Zugang findet man durch verschiedene Schritte:

17

1. Prozess verlangsamen

Helfen, den Dampf herauszunehmen, um vorschnelle & unüberlegte Entscheidungen zu verhindern

2. Richtige Fragen

Offene empathische Fragen laden zur **Selbterforschung** des Befragten ein und signalisieren Interesse an seinen Ansichten, d.h. keine Ja/Nein-Fragen stellen.

--> **Beispiel:**

Anstatt zu fragen: "Liebst du deinen Freund ?" sollte lieber eine offene Frage wie "Was findest du schön an deinem Freund?" gestellt werden.

3. Sich nicht anstecken lassen

Überlegung und Selbststeuerung einschalten, Mimik verändern --> wirkt **beruhigend auf den Gegenüber, sodass wir besser zuhören können**

--> Sich von der Wut des Partners nicht anstecken lassen

¹⁷ Heiko Ernst, „Empathie-Lernen, andere zu verstehen“, Psychologie Heute, Menschenkenntnisse, Heft 34, S. 10

Vergangenheit im Blick behalten

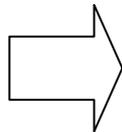
Reflex, Gleiches mit Gleichem zu entgelten, unterdrücken --> **objektivere Sichtweise** möglich

Beispiel: Nur weil man denkt, eine bestimmte Situation gleiche einer Anderen, heißt das noch lange nicht, dass dies auch stimmt. Es bestehen womöglich andere Hintergründe, weshalb auch nicht gleich mit der Situation umgegangen werden darf.

Wahre Gefühle aufspüren

Abwarten, nicht unterbrechen, die Situation genau betrachten und das Verhalten des anderen, z.B. mit welcher Stimmlage oder mit welcher Körperhaltung erzählt wird, beobachten, um wahre Emotionen herauszufinden, da oft eine "Maske" benutzt wird.

18



Z.B.: Zorn als Maskenemotion für

- Eigentlich Enttäuschung,
- Verletzung
- Hilflosigkeit
- Gefühle des Ausgeschlossenenseins
- **Nichtverstanden werden**

19

¹⁸ Heiko Ernst, „Empathie-Lernen, andere zu verstehen“, Psychologie Heute, Menschenkenntnisse, Heft 34, S. 10f.

¹⁹ <http://www.den-weg-gehen.de/der-unterschied-von-gefuehlen-und-emotionen>

20

Sich zurücknehmen

Jeder Mensch will seine Probleme und Gefühle als einzigartig respektiert sehen → Austausch von Intimitäten vermeiden, vom Eigenen absehen. Also nicht erzählen, "ich habe auch sowas durchgemacht". Im ersten Moment denkt man, es würde helfen, doch genau solche Sätze will der Betroffene nicht hören, sein Problem soll einzigartig sein.

21

Richtig zuhören

Ohne Theorien und Voreinnahmen die Weltsicht des anderen zu Eigen machen, lange & konzentriert zuhören → sich in die Lage des anderen versetzen.



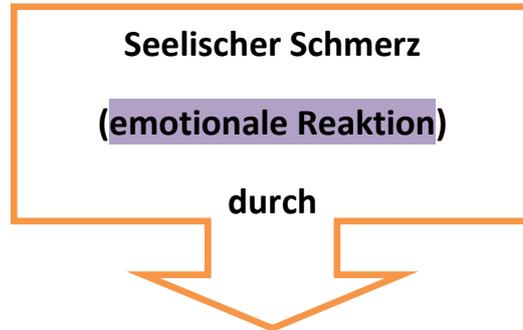
²⁰ Heiko Ernst, „Empathie-Lernen, andere zu verstehen“, Psychologie Heute, Menschenkenntnisse, Heft 34, S.

11

²¹ http://de.wikipedia.org/wiki/Aktives_Zuh%C3%B6ren

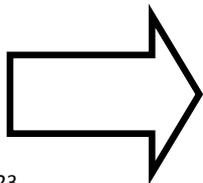
3. Die seelischen Schmerzen anderer

3.1 Seelischer Schmerz



22

Ausschluss aus einer gewünschten Beziehung	Abwertung anderer	Zwischenmenschliche Enttäuschung	Verlust eines nahestehenden Menschen
--	-------------------	----------------------------------	--------------------------------------



23

Ähnlich wie körperlicher Schmerz

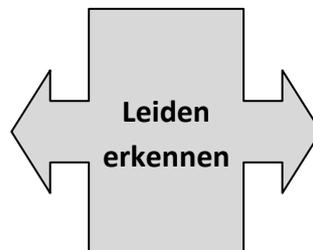
- Zeitweilig wie taub, starke Aggressionen
- Angst, Wut, Frustration

3.2 Einfühlungsvermögen in Abhängigkeit des eigenen Befindens

Einfühlung hängt vom eigenen Befinden ab

Bsp.: Wir leiden nicht.

- **Unterschätzung** der Qual und des Einfluss



Bsp.: Ähnliche Lage kürzlich erlebt

- Schmerzen können gut nachempfunden werden

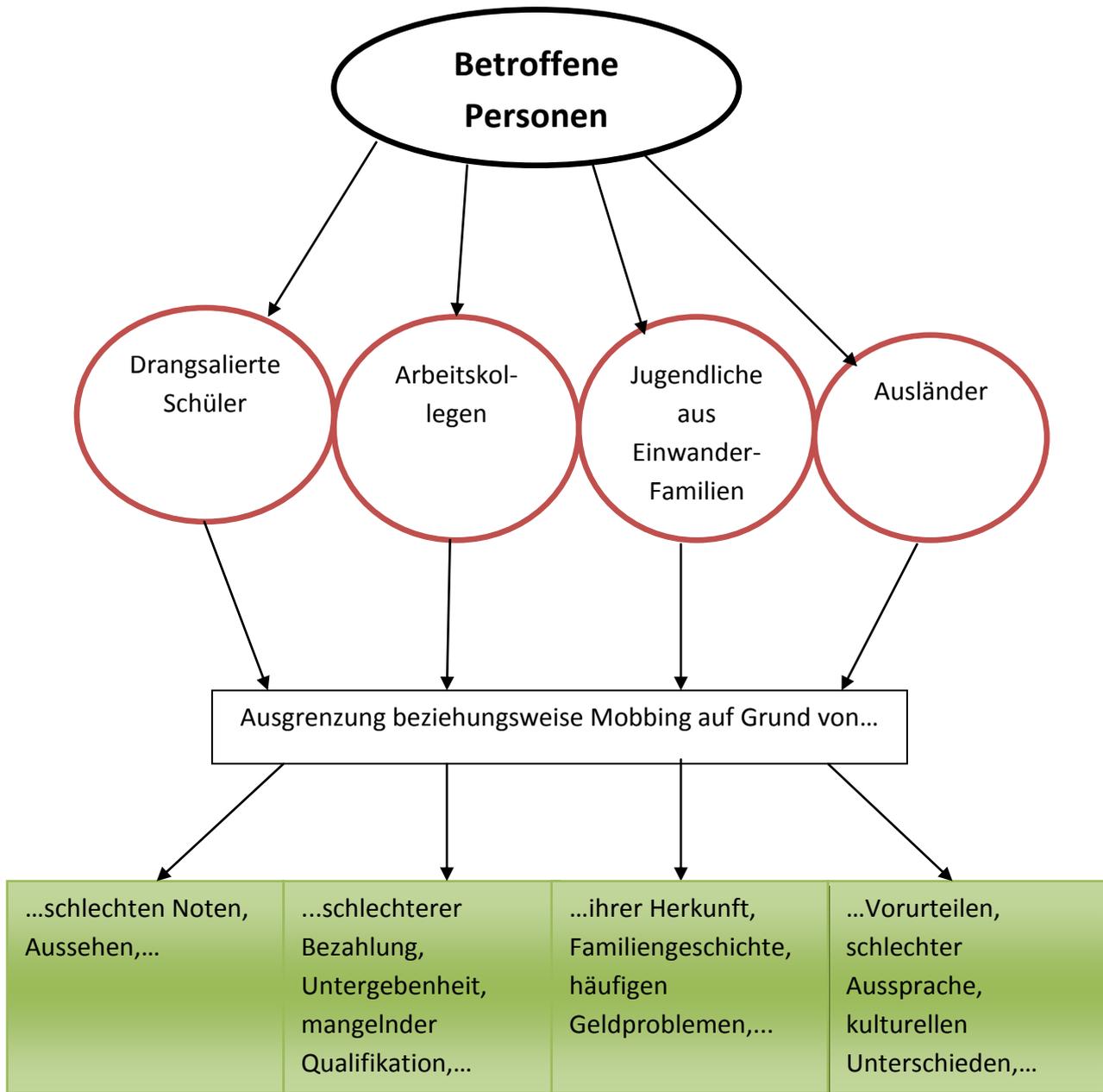


²²Susie Reinhardt, „Die seelischen Schmerzen anderer“, Psychologie Heute, Menschenkenntnisse, Heft 34, S. 12

²³ <http://www.schmerzakademie.de/2004/09/korperliche-und-seelische-schmerzen-werden-im-gehirn-ahnlich-verarbeitet/>

3.3 Betroffene

Vor allem **Mobbing** bzw. **Ausgrenzung** führt zu seelischem Schmerz. **Mobbing** passiert am häufigsten in Schulen und am Arbeitsplatz, doch auch andere Orte wie im Bus oder generell das Mobbing auf der Straße werden oft zum Schauplatz der Ausgrenzung.²⁴



➔ **Seelischer Schmerz bedeutet immer auch Stress!!**²⁵

²⁴ Susie Reinhardt, „Die seelischen Schmerzen anderer“, Psychologie Heute, Menschenkenntnisse, Heft 34, S. 12f.

²⁵ <http://www.neuroplant.de/stress/stress-kann-krank-machen/>

Mögliche Reaktionen der Betroffenen:



Werten später die Erlebnisse ab, d.h. sie verharmlosen die Ereignisse, und stellen sie weniger schlimm dar, als sie eigentlich waren.

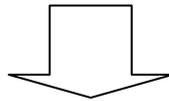
Vergessen die Mobbinglerlebnisse, um sich nicht mit ihnen auseinandersetzen zu müssen.

Rückzug aus sozialen Kreisen aus Angst vor mehr Ablehnung



26

Abwehrfunktion



Durch Reaktionen wie das Herunterspielen des Geschehenen in der Vergangenheit:

- ➔ Leichtere Verarbeitung von Enttäuschung
- ➔ Leichteres Eingehen von neuen Bindungen

27

²⁶ Susie Reinhardt, „Die seelischen Schmerzen anderer“, Psychologie Heute, Menschenkenntnisse, Heft 34, S.

13

²⁷ <http://www.lebenshilfe-abc.de/kraenkung.html>

4. Selbstständigkeitserklärung

Ich, Teresa Treppner, versichere, dass ich die hier geschriebene Arbeit selbständig, ohne fremde Hilfe und nur mit den angegebenen Quellen erstellt habe.

Ort, Datum

Unterschrift