

# EMPATHIE & EMPATHISCHES VERSTEHEN



**Empathie, empathisches Verstehen und Emotion sind fest miteinander verbundene Begriffe: sie sind ein wichtiger Teil der Emotionalen Intelligenz. Und mit Dieser gelingt es uns, dass wir uns auf die Erforschung der Gefühlswelt fokussieren können und dadurch Verbindung herstellen können, zwischen unseren Fähigkeiten zur**

- **Selbstwahrnehmung**
- **Selbstbeherrschung**
- **Empathie und**
- **sozialer Kompetenz.**

## EINFÜHLUNGSVERMÖGEN

Empathie ist daher die Grundlage der Kompetenz „Einfühlungsvermögen“: die Fähigkeit und die Voraussetzung, individuelle Perspektiven und die Gefühlswelt einer anderen Person wahrnehmen zu können. Es ist die Grundlage dafür, sich mit subjektivem Erleben, mit Verhaltensweisen, mit unterschiedlichen Denkmustern und Gefühlslagen, auseinandersetzen zu können.

Empathie hat damit auch als Voraussetzung, sich in eine persönliche Innenwelt einfühlen zu wollen – in die eigene, oder in die einer anderen Person.

Nach Carl Rogers, dem Begründer der Gesprächspsychotherapie und des Personzentrierten Ansatzes, gibt es jedoch verschiedene Arten von empathischem „Wissen“: das Einfühlen und das Wissen über die **eigene Innenwelt**, den eigenen „inneren Bezugsrahmen“, ist dies die erste „Wissens-Art“: dieses Wissen nutzen zu können involviert auch die Fähigkeit der **Selbstepathie und der Reflexionsfähigkeit**, mit der das „unbewusste Wissen“ über sich selbst zugänglich wird.

**Es bedeutet, die eigenen Emotionen wahrnehmen zu können.**

Zu dieser inneren Selbstbetrachtung gehört somit auch:

- Sich über seine Gefühle Klarheit zu verschaffen sowie deren Auswirkungen auf das eigene Verhalten zu kennen, d.h. ein **emotionales Bewusstsein** zu entwickeln.
- Zutreffende Selbsteinschätzung vorzunehmen: Sich seiner Stärken und Schwächen bewusstwerden und **eigene Grenzen** kennen.
- Gespür und Akzeptanz für die **eigenen Wertigkeit** entwickeln.
- Durch Selbstregulierung seine inneren Zustände, Impulse und Ressourcen handhaben: den eigenen Gefühlen nicht mehr ausgeliefert zu sein, sondern diese **konstruktiv handhaben** zu können.

## DIE ZWEITE WISSENSART

Empathie und empathisches Verstehen wird meist jedoch verstanden als die sogenannte „zweite Art des Wissens“: **das Einfühlen in den „inneren Bezugsrahmen“ einer anderen Person.** Diese „Wissensart“ bezeichnet nicht nur die Fähigkeit, die subjektive Welt anderer Personen wahrzunehmen. Es involviert auch die Fähigkeit anderen subjektive Wahrnehmungen ein wert-schätzendes Verstehen entgegenzubringen.

Empathisch auf die andere Person eingehen, heißt damit auch, sich auf das Wertesystem des anderen einlassen zu wollen – mit welchen Be-Wertungen ist etwas oder jemand belegt?

Denn die Gefühle werden durch Bewertungen geprägt: wird etwas als positiv bewertet entstehen andere Gefühle, als wenn etwas einen negativen Stempel hat. Doch häufig machen es die eigenen Bewertungen schwer, sich auf das **Bewertungssystem** einer anderen Person einzulassen. Dann werden, die den Emotionen zugrunde liegenden Reaktionen, als Angriff auf die eigenen Werte wahrgenommen und so entstehen Missverständnisse und Vorurteile und empathisches Verstehen ist nicht mehr, oder nur schwer, möglich.

Empathisches Verstehen führt in der Folge zu einem Wissen über die subjektive Weltsicht des anderen und setzt ein Verstehen-Wollen der anderen Person, voraus:

- Wie erlebt die andere Person sich in einer spezifischen Situation,
- welche Erfahrungen hat sie in ähnlichen Kontexten gemacht und
- welche dieser Erfahrungen prägen nun ihr aktuelles Verhalten und Fühlen?

**Empathisches Verstehen setzt somit ein Wahrnehmen im Hier-und-Jetzt voraus.**

Im Coaching können so, mit dem Benennen des empathischen Verstehens des Bezugsrahmens des Coachees, die inneren Vorgänge diesem zugänglich gemacht werden. Das Ansprechen der „emotionalen Erlebnisinhalte“ sowie die Bewertung der Erfahrungen, können dem Coachee so „zum Bewusstsein“ gebracht werden – **und zur Überprüfung zur Verfügung gestellt werden.**

## ÜBERSETZUNGS- UND ÜBERPRÜFUNGSANGEBOT

Wenn ein Coachee von dem Konflikt mit seinem Kollegen erzählt und die Situation mit ihren Sachbezügen darstellt, ohne dabei sonderlich emotional involviert zu scheinen, so sollte (situationsabhängig) die Rückmeldung darüber somit auch auf einer emotional-verstehenden Ebene geschehen. Der Coach kann z.B. intervenieren: „Sie stellen das so sachlich dar – wie geht es Ihnen gerade dabei?“ Oder: „Sie scheinen jetzt immer noch wie betäubt.“

Empathisch auf den anderen eingehen, ist damit Übersetzungs- und Überprüfungsangebot zwischen „Innenwelt und Außenwelt“: Das habe ich von Ihnen verstanden – ist es so? Oder doch anders? Und mit diesem Angebot der Überprüfung wird die Sensibilisierung für das Erkennen und Verstehen können der Wirkungszusammenhänge des eigenen Verhaltens unterstützt.

Und erst über dieses Verstehen der individuellen Welt, mit ihren ganz eigenen Erfahrungen, können neue Wege beschritten und dadurch „Verhaltens-Neuland“ entdeckt werden. Authentisches. Denn es hat sich aus dem eigenen Inneren entwickelt.

**So sind die Grenzen frei, für Potentialentfaltung und konstruktive Entwicklung.**

*Sie haben Fragen oder Anmerkungen zum Artikel?  
Senden Sie uns eine Mail an: [Christiane.Hellwig, info@dacb.de](mailto:Christiane.Hellwig@dacb.de)*