Wie fühlt sich Pettersson?



Wie kann Beda nachvollziehen, wie es Pettersson geht?





Empathie

ISI Kongress 2022 vom 10.-11.6.2022

Hamburg

Workshop 2 "Das Gute bestimmt den Menschen"

Laura Witt

(Sozialarbeiterin M.A. und Supervisorin/Coach DGSv)

Gliederung - Empathie

- 1. Einstieg
- 2. Begriffsklärung
 - 1. Definition
 - 2. Abgrenzung
- 3. Wie "funktioniert" Empathie?
 - 1. Empathie-Prozess-Modell
 - 2. Was braucht es zur Empathie?
 - 3. Grenzen der Empathie
 - 4. Übung der Empathie?!
- 4. Praxis(relevanz) der Empathie
 - 1. Carl Rogers Klientzentrierte Beratung und Psychotherapie
 - 2. Wann (ge)brauchen wir Empathie?
- 5. Diskussion
- 6. Literaturverzeichnis
- 7. Abbildungsverzeichnis
- 8. Abbildungsquellen

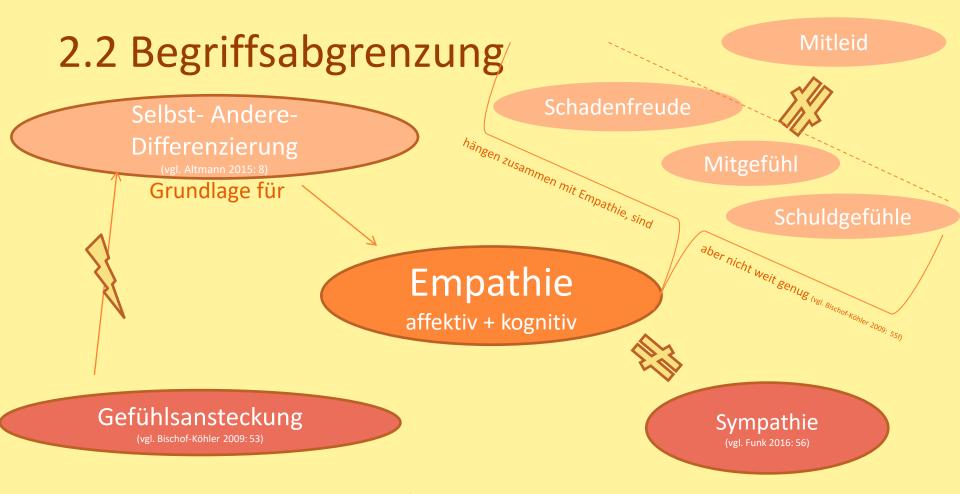


2. BEGRIFFSKLÄRUNG

2.1 Begriffsdefinition

Empathie

- = "soziale Emotion, die sich auf die emotionale oder affektive Befindlichkeit von Anderen bezieht" (Engelen 2014: 128)
- = "Prozess [...], in dem durch automatische, nicht bewusste emotionale Übertragung von Emotionen und die kognitive Perspektivübernahme das Erleben einer anderen Person verständlich und emotional spürbar wird, dabei gleichzeitig aber die Quelle der Emotion eindeutig in der anderen Person lokalisiert wird. Es ließe sich allerdings sowohl eine Empathie im engeren Sinne formulieren, die allein das emotionale Mitschwingen beschreibt und den Kernprozess des Konstrukts ausmacht, als auch eine Empathie im weiteren Sinne, die kognitive Perspektivübernahme zum Verständnis der Emotion der anderen Person und die Selbst-Andere-Differenzierung als notwendig erachtet, um Empathie von reiner Gefühlsansteckung zu differenzieren" (Altmann 2015:8)



3. WIE "FUNKTIONIERT" EMPATHIE?

3.1 Empathie-Prozess-Modell

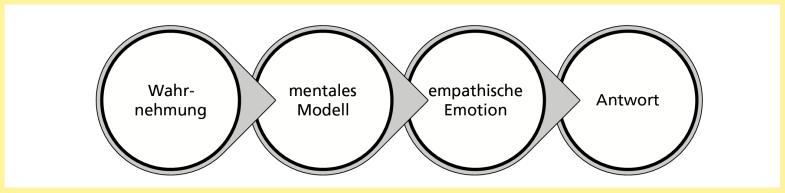


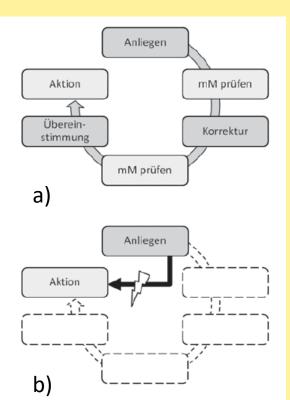
Abb. 5: Empathie-Prozess-Modell (EPM). (Roth/ Altmann 2014: 11)

3.2 Was braucht es zur Empathie?

- Fähigkeit, sich selbst zu erkennen (vgl. Bischof-Köhler 2009: 53)
 - → Beginn ab ca. 2 Jahre -> kontinuierliche Entwicklung
 - nach Piagets Entwicklungsstufenmodell sind Kinder erst ab 5-9 Jahren vollständig zur Perspektivübernahme fähig (vgl. Funk 2016: 54)
- hängt zusammen mit: neurologischer Reifung; empathischem Verhalten im Umfeld; Bindungsverhalten (vgl. Bischof-Köhler 2009: 56)
- Fähigkeit, eigene Gefühle zu erkennen und Differenzierung von denen Anderer (vgl. Altmann 2015: 8)
- Aufmerksamkeit, emotionale Verfügbarkeit
- Kommunikation → und Sprache! (vgl. Engelen 2014: 137f)

3.3 Grenzen der Empathie

- Empathie Prozess bedarf Kommunikation (vgl. Altmann 2015: 29)
- eigenes Unbehagen/ starke Emotion in dem Empathie-Prozess kann herausfordernd sein → zur Verhinderung: empathischer Kurzschluss,
 - z.B. "Wein doch nicht! Vielleicht ist es ja gut, dass ihr euch getrennt habt. Er ist nicht gut genug für dich" (Altmann 2015: 27).
 - → schließt den Kommunikationsprozess OHNE Verarbeitung (vgl. ebd.)
- zu stark *affektive* Empathie → Risiko Stress, psychische Belastung und Krankheiten (vgl. Krüger 2018: 62)
- zu stark kognitive Empathie → Manipulation anderer möglich (vgl. Roth/ Altmann 2014: 10)



3.4 Übung der Empathie?! (Beispiele)

- Rollentausch in Psychodrama zur Selbst-Andere-Differenzierung (vgl. Krüger 2018: 58f)
- Gewaltfreie Kommunikation (vgl. Roth/ Altmann 2014: 18ff)
- Meditation (vgl. Krüger 2018: 64)
- und im Kontakt mit Menschen → Empathie dient der sozialen Orientierung (vgl. Engelen 2014: 130)

→ Ziele:

Handlungsfähigkeit im Umgang mit emotionalem Zustand (→ Mitgefühl; vgl. krüger 2018: 64f), Prävention der "Kurzschlussreaktion", Achtsamkeit für eigene Bedürfnisse und höhere Kommunikationskompetenz (vgl. Altmann 2015: 61)

→ Anwendung besonders in Sozialen und Pflegeberufen (vgl. Altmann 2015: 59f)

4. PRAXIS(RELEVANZ) DER EMPATHIE

4.1 Carl Rogers – Klientzentrierte Beratung und Psychotherapie

- Grundbedingungen: Empathie, Akzeptanz und Kongruenz (vgl. Sander/ Ziebertz 2021: 68)
- Empathie nach Rogers: "[...] is to perceive the internal frame of reference of another with accuracy, [...] as if one were the other person, but without ever losing the "as if" condition" (Rogers 1959: 211).
- → die Welt so sehen wie die Klient:innen und darüber kommunizieren → es geht um das Verstehen des Inneren
 - → der Mensch als Subjekt, nicht Objekt (vgl. Sander/ Ziebertz 2021: 69)

4.1 Carl Rogers – einfühlendes Verhalten (Zusatz)

Fine halfanda Dargen vargtaht ginfühland und nicht wertand die innere Welt eines anderen

Eine helfende Person versteht einfühlend und nicht-wertend die innere Welt eines anderen und lässt ihn das erfahren		
Kein einfühlendes Verstehen	Vollständiges einfühlendes Verstehen	
Eine Person geht auf die Äußerungen des anderen nicht ein.	Eine Person erfasst vollständig die vom anderen geäußerten gefühlsmäßigen Erlebnisinhalte und gefühlten Bedeutungen.	
Sie geht nicht auf die vom anderen ausgedrückten o- der hinter seinem Verhalten stehenden gefühlsmäßi- gen Erlebnisinhalte ein.	Sie wird gewahr, was die Äußerungen oder das Verhalten für das Selbst des anderen bedeuten.	
Sie versteht den anderen deutlich anders, als dieser sich selbst sieht.	Sie versteht den anderen so, wie dieser sich im Augenblick selbst sieht.	
Sie geht von einem vorgefassten Bezugspunkt aus, der den des anderen völlig ausschließt.	Sie teilt dem anderen das mit, was sie von seiner inneren Welt verstanden hat.	
Sie zeigt nicht einmal, dass ihr die vom anderen of- fen ausgedrückten Oberflächengefühle bewusst sind.	Sie hilft dem anderen, die von ihm gefühlte Bedeutung dessen zu sehen, was er geäußert hat.	
Sie ist entfernt von dem, was der andere fühlt, denkt und sagt sie bemüht sich nicht, die Welt mit den Augen des anderen zu sehen.	Sie ist dem anderen in dem nahe, was dieser fühlt, denkt und sagt; sie zeigt in ihren Äußerungen und Verhalten das Ausmaß an, inwieweit sie die Welt des anderen mit seinen Augen sieht.	
Sie befasst sich nicht mit den vom anderen geäußer- ten gefühlsmäßigen Erlebnissen oder schmälert diese, indem sie bedeutsam geringere gefühls- mäßige Erlebnisinhalte des anderen anspricht.	Sie drückt die vom anderen gefühlten Inhalte und Bedeutungen in tiefgreifenderer Weise aus, als dieser es selbst konnte.	
Ihre Handlungen und Maßnahmen sind nicht der inneren Welt des anderen angemessen, sie gehen an dem Fühlen und den inneren Bedürfnissen des anderen vorbei.	Ihre Handlungen und Maßnahmen sind dem persönlichen Erleben des anderen angemessen.	

4.2 Wann (ge)brauchen wir Empathie?

Privat

- Umgang mit Freund:innen
- Kindererziehung/ begleitung

Professionell

- Beratung
- **Teamarbeit**
- Konflikte



Wann fällt Empathie schwer? Wann brauchen wir sie nicht?

(Unterschiede: privater und professioneller Bereich?)

→ Empathie ist wichtig für das Verstehen der anderen Person und gelingende Kommunikation, aber es gehört auch MEHR dazu!

Zeigen folgende Beispiele Empathie?



Abb.10: Pettersson und Beda Andersson im Garten-klein.

Zeigen folgende Beispiele Empathie?

→ Du hast doch immerhin die Hühner und bist gesund. Der alte Jupp kann schon gar nicht mehr aufstehen und ist auch allein.

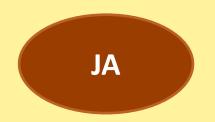




Abb. 10: Pettersson und Beda Andersson im Garten-klein. (Nordqvist 2002: 3)

Zeigen folgende Beispiele Empathie?

→ Manchmal, wenn mein Mann unterwegs ist, fühle ich mich auch einsam.

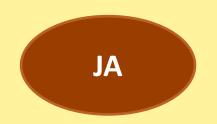
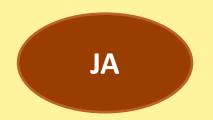




Abb.10: Pettersson und Beda Andersson im Garten-klein. (Nordqwist 2002: 3)

Zeigen folgende Beispiele Empathie?

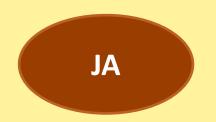
→ Du wirkst sehr traurig. Ist es vielleicht, weil du dir mehr Gesellschaft wünschst und jemanden, mit dem du gut reden kannst?





Zeigen folgende Beispiele Empathie?

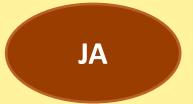
→ "Du brauchst eine Frau, die würde dich aufmuntern" (Nordqvist 2002: 3)



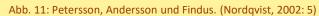




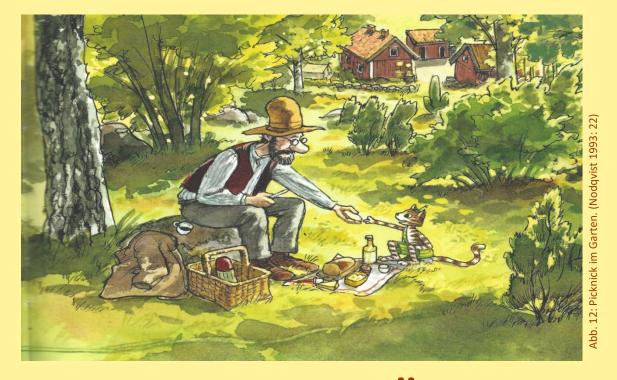
Zeigen folgende Beispiele Empathie?











VIELEN DANK FÜR DIE AUFMERKSAMKEIT!

6. Literaturverzeichnis

- Altmann, Tobias (2015): Empathie in sozialen und Pflegeberufen. Entwicklung und Evaluation eines Trainingsprogramms. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Bischof-Köhler, Doris (2009): Empathie, Mitgefühl und Grausamkeit und wie sie zusammenhängen. In: Psychotherapie, 14. Jg., H. 1, S. 52-57.
- Engelen, Eva-Maria (2014): Empathie. Affektive Perspektivübernahme als soziales Phänomen. In: Mertens, Karl/ Müller, Jörn (Hrsg.): Die Dimension des Sozialen. Neue philosophische Zugänge zu Fühlen, Wollen und Handeln. Berlin, Boston: De Gruyter, S. 127-142.
- Funk, Lena (2016): Empathie. In: Frey, Dieter (Hrsg.): Psychologie der Werte. Von Achtsamkeit bis Zivilcourage Basiswissen aus Psychologie und Philosophie. Berlin, Heidelberg: Springer, S. 53-65.
- Krüger, Reinhard T. (2018): Empathie, Mitgefühl und die Entwicklung der Liebe in der Psychotherapie. In: Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie, 17. Jg., H.1, S. 57-67.
- Rogers, Carl. R. (1959): A Theory of Therapy, Personality, and interpersonal Relationships, as developed in the client-centered framework. In: Koch, Sigmund (Ed.): Psychology: A Study of a Science. Study 1, Volume 3: Formulations of the Person and the Social Context. New York: McGraw-Hill, S. 184-256.
- Roth, Marcus/ Altmann, Tobias (2014): Mit Empathie arbeiten gewaltfrei kommunizieren. Praxistraining für Pflege, Soziale Arbeit und Erziehung. Stuttgart: W. Kohlhammer Verlag.
- Sander, Klaus/ Ziebertz, Torsten (2021): Personenzentrierte Beratung. Ein Lehrbuch für Ausbildung und Praxis, 2. Auflage. Weinheim, Basel: Beltz Juventa.

7. Abbildungsverzeichnis

Abbildung	Titel	Folie
Abb. 1	Pettersson am Fenster	1
Abb. 2	Pettersson und Beda Andersson im Garten	2
Abb. 3	Empathie	3
Abb. 4	Pettersson und Beda Andersson im Garten – mittel	4
Abb. 5	Empathie-Prozess-Modell (EPM)	9
Abb. 6	a) Kommunikativer Prozess und b) empathischer Kurzschluss	11
Abb. 7	Gespräch in der Küche	14
Abb. 8	Einfühlendes vs. nicht einfühlendes Verstehen	15
Abb. 9	Pettersson kommt zur Hilfe	16
Abb. 10	Pettersson und Beda Andersson im Garten – klein	17-21
Abb. 11	Petersson, Andersson und Findus	22
Abb. 12	Picknick im Garten	23

8. Abbildungsquellen

- Nordqvist, Sven (1993): Petterson zeltet. Hamburg: Verlag Friedrich Oetinger.
- Nordqvist, Sven (2002): Wie Findus zu Petterson kam, 35. Auflage. Hamburg: Verlag Friedrich Oetinger.
- Roth, Marcus/ Altmann, Tobias (2014): Mit Empathie arbeiten gewaltfrei kommunizieren. Praxistraining für Pflege, Soziale Arbeit und Erziehung. Stuttgart: W. Kohlhammer Verlag.
- Sander, Klaus/ Ziebertz, Torsten (2021): Personenzentrierte Beratung. Ein Lehrbuch für Ausbildung und Praxis, 2. Auflage. Weinheim, Basel: Beltz Juventa.
- socius Organisationsberatung (2018): Empathie und Neurowissenschaft: Was können wir für die Praxis lernen? URL: https://socius.de/wp-content/uploads/empathy work-1080x675.jpg [abgerufen am 09.06.2022]