

DAS DOSSIER

PSYCHOLOGIE HEUTE

DAS DOSSIER
PSYCHOLOGIE HEUTE

06
2025



Empathie

Wie wir lernen, uns einzufühlen, uns abzugrenzen
und uns mit der Welt zu verbinden

Wie wir gesünder kommunizieren



Die Art, wie wir im Alltag miteinander sprechen, ist ziemlich ungesund. Ständig sind wir uneindeutigen und empathielosen Sprachmustern ausgesetzt und wenden diese auch selbst unbewusst an. Nonpologys (»Du weißt doch, wie ich bin!«), Gaslighting (»Das hast du falsch verstanden.«) oder Killerphrasen (»Das haben wir schon immer so gemacht!«) schaden unserer Psyche und können uns auch körperlich krank machen.

Basierend auf neusten Erkenntnissen aus Psychologie und Neurowissenschaften hat Kommunikationscoach Lisa Holtmeier eine »Wortmedizin« entwickelt, mit der wir schädliche Sprachmuster erkennen und uns vor ihnen schützen können. Konkrete Formulierungsideen helfen uns dabei, gesünder miteinander zu sprechen.

256 Seiten, Klappenbroschur
€ 22,- D | 978-3-407-86887-9
Auch als **E-Book** erhältlich

Leseprobe auf beltz.de



256 S., brosch., € 20,- D
ISBN 978-3-407-86889-3
Auch als **E-Book** erhältlich



270 S., brosch., € 20,- D
ISBN 978-3-407-86781-0
Auch als **E-Book** erhältlich



272 S., brosch., € 21,- D
ISBN 978-3-407-86885-5
Auch als **E-Book** erhältlich

Umfassende Informationen zu unseren Büchern, E-Books und Zeitschriften finden Sie auf beltz.de

Verstehen,
was dich bewegt

BELTZ

Liebe Leserinnen und Leser,

wir lesen von ihr auf T-Shirts: „Empathy is my Superpower“. Wir finden sie in Kalendersprüchen: „Empathie ist das Sehen mit den Augen eines anderen, das Hören mit den Ohren eines anderen und das Fühlen mit dem Herzen eines anderen.“ Und sie wird uns als Seminarprodukt verkauft: „Empathic Leadership“. Ständig stoßen wir auf den Begriff der Empathie, es scheint fast, als sei sie eine Zauberformel in schwierigen Zeiten.

Dabei ist vermutlich oft gar nicht so klar, was mit Empathie eigentlich gemeint ist: dass wir feinfühlig zuhören? Dass wir in sozialen Situationen nicht reagieren wie der Elefant im Porzellanladen? Dass wir fühlen, was der andere gerade fühlt? Es ist all das – und mehr. Denn Empathie ist eine komplexe Fähigkeit, die mit Fühlen und Verstehen, mit Fähigkeit und Erfahrung und mit Denken und Körper zusammenhängt. Und die es wert ist, dass wir ihr eine ganze Zeitschrift widmen.

In unserem Dossier erklären wir, was Empathie ist (und was nicht), wie sie sich entwickelt und wie sie unser Leben bereichert. Wir beleuchten aber auch, wie wir bei all dem Einfühlen auf unsere Grenzen achten können.

Gute Erkenntnisse mit Verstand und Herz wünscht Ihnen Ihre

A handwritten signature in black ink, reading 'Dorothea Siegle'. The signature is fluid and cursive, with the first name 'Dorothea' and the last name 'Siegle' clearly distinguishable.

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

Inhalt

Empathie

DAS DOSSIER – PSYCHOLOGIE HEUTE

Was ist Empathie und welche Arten gibt es? Unser Autor Frank Luerweg erklärt zunächst Begrifflichkeiten und wissenschaftliche Grundlagen. Ein kleiner Test – wie empathisch sind Sie? – ergänzt das Ganze. Wir spannen dann den Bogen über Einzelaspekte – wie lernen Kinder Empathie? Welche Rolle spielt unser Körper? –, hin zu kritischen Aspekten der Empathiefähigkeit: Was, wenn ich mich von den Gefühlen anderer zu sehr anstecken lasse? Das Dossier mündet in ein Gespräch voll praktischer Tipps über Empathie in der Paarbeziehung. Viel Lesevergnügen!

03

Editorial

06

Empathie

Erstrebenswerte Eigenschaft mit Schattenseiten



14

Wie empathisch sind Sie?

Der Selbsttest

16

„Das Baby will vor allem eines: verstehen!“

Interview mit Mechthild Papoušek

22

Meldungen

24

Schule des Einfühlens

Wenn ein Baby zur Lehrkraft wird

30

Die „Ja, aber“-Seite der Empathie

Weniger gute Nachrichten über das Einfühlungsvermögen

32

„Empathie ist so etwas wie der Klebstoff“

Was gute Bedingungen für Empathie sind

38

**Menschen verstehen
wie die Profis**

Psychotherapeutinnen
erzählen, wie sie vorgehen



50

**„Eine große Kraft, die wir
viel zu wenig nutzen“**

Den Umgang mit Ressourcen
richtig verstehen

54

**Übungsplatz: Gewaltfreie
Kommunikation**

Anderen empathischer
als bisher begegnen

56

**Mein Innenleben – dein
Problem**

Wenn andere uns negative
Gefühle anlasten

62

**„Bedrohung schränkt das
Denken ein“**

Wie Vorurteile Menschen
unempathisch machen

64

**„Waren ja alles nur
Kleinigkeiten“**

Empathie und Burnout in
sozialen Berufen

68

Das Trauma der anderen

Der Belastung einer anderen
Person ausgesetzt sein

74

Rezensionen

76

**„Sie wusste scheinbar
immer, was in ihm
vorging“**

Empathie in der Partnerschaft

81

Impressum

82

Mehr Psychologie Heute

In diesem Dossier haben wir die wichtigsten Texte aus unseren Monatsheften zum Thema „Empathie“ zusammengestellt – plus exklusive neue Artikel

Empathie

Empathie gilt als erstrebenswert – wer wäre schon gerne ein unsensibler Klotz? Doch ein zu großes Einfühlungsvermögen hat auch Schattenseiten

Von Frank Luerweg



● Was ist Empathie?

Eigentlich bedeutet das spätgriechische Wort *empathia* so viel wie „Leidenschaft“. Seinen heutigen Sinn verdankt der Begriff Empathie maßgeblich zwei Psychologen: dem deutschen Theodor Lipps und seinem britischen Kollegen Edward Bradford Titchener. Lipps hatte Anfang des 20. Jahrhunderts den psychologischen Prozess der Einfühlung untersucht. Er verstand darunter „ein inneres Mitmachen, eine imaginierte Nachahmung des Erlebens des Anderen“. Titchener übersetzte Einfühlung später mit „empathy“. Empathiefähigkeit ist demnach so etwas wie Einfühlungsvermögen.

Wissenschaftliche Definition

Eine exakte wissenschaftliche Definition von Empathie, auf die sich alle Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler verständigen können, steht bis heute aus. Zu diesem Schluss kommt zumindest der britische Psychologe Benjamin Cuff, der vor einigen Jahren zusammen mit Kolleginnen eine Reihe von Schlüsselpublikationen auf diesem Gebiet ausgewertet hat. Dabei identifizierte er 43 Begriffserklärungen, die sich zumindest in Teilen unterscheiden. Oft versteht man unter dem Begriff im Wesentlichen die Gabe, die Emotionen der Mitmenschen nachzufühlen und sich vorstellen zu können, was sie denken oder empfinden. Zur Empathie zählt aber auch, angemessen darauf zu reagieren – sein Gegenüber in den Arm zu nehmen, ihm seine Hilfe anzubieten oder sich nach einer positiven Erfahrung mit ihm zu freuen. In der psychologischen Forschung spricht man mitunter auch von der „motivierenden Komponente“ des Einfühlungsvermögens: Empathische Menschen möchten dazu beitragen, dass es dem Anderen besser geht.

Empathie ist nicht gleich Mitgefühl

Empathie ist zwar verwandt mit Mitleid und Mitgefühl, aber keineswegs dasselbe. Bei Empathie empfinden wir (zumindest ein Stück weit) wie eine andere Person; ist sie traurig, trauern wir mit; ist sie ärgerlich, werden wir ebenfalls sauer. Wenn wir Mitleid empfinden, tut uns der andere dagegen

leid – wir bedauern seine Umstände. Auch der Begriff Mitgefühl hat paradoxerweise wenig damit zu tun, dass wir dasselbe fühlen wie die Person, auf die es sich richtet. Wenn wir ein Kind beobachten, das sich vor einem kläffenden Dackel fürchtet, dann teilen wir seine Angst vermutlich nicht. Dennoch möchten wir die für das Kind unangenehme Situation beenden, zum Beispiel indem wir zu ihm gehen und den Dackel verscheuchen. Wie Empathie geht Mitgefühl also ebenfalls mit der Motivation einher, helfen zu wollen, allerdings ohne die für Empathie typische emotionale Einfühlung – so beschreibt es zumindest der US-Psychologe Paul Bloom.

Ekpathie: der Gegenspieler

Der spanische Psychiater Luis de Rivera hat vor einigen Jahren den Begriff der Ekpathie geprägt. Ekpathie ist gewissermaßen der Gegenspieler der Empathie: die Fähigkeit, die Gefühle, Einstellungen und Gedanken, die durch andere in uns hervorgerufen wurden, aktiv auszublenden. De Rivera versteht darunter also nicht etwa einen Mangel an Empathie, der sich in emotionaler Kälte und Gleichgültigkeit gegenüber den Befindlichkeiten der Mitmenschen äußert. Stattdessen betrachtet er Ekpathie als eine Art Akt des Selbstschutzes: Aus seiner Sicht verhindert sie, dass wir „emotional überflutet“ werden und uns von den Gefühlen anderer zu sehr mitreißen lassen. Durch diese Distanzierung lassen wir uns auch weniger leicht manipulieren, meint er.

Arten der Empathie

In einem Punkt ist sich die Forschung heute weitgehend einig: Empathie umfasst zwei grundsätzlich verschiedene Komponenten – eine emotionale und eine kognitive, also verstandesmäßige.

Emotionale Empathie: Ich fühle, was du fühlst

Emotionale (oder auch affektive) Empathie ist das Vermögen, die Emotionen einer anderen Person nachzufühlen: Wir lesen ein Interview mit einem Mann, der bei der Flutkatastrophe im Ahrtal sein Hab und Gut verloren hat, und spüren seine Verzweiflung mit.

Einfühlen und Mitdenken sind verschiedene Fähigkeiten. Nicht immer brauchen wir beide

Wir sehen eine Mutter, die um ihr verstorbenes Kind weint, und fühlen selbst einen Stich in unserem Herzen. Empathie ermöglicht es uns, die Gefühle einer Person in uns so weit zu reproduzieren, dass wir sie verstehen. Dabei spielen auch unsere eigenen Erfahrungen eine Rolle – etwa wenn wir uns an eine Situation erinnern, in der wir selbst einen schmerzlichen Verlust erfahren haben.

Emotionale Empathie lässt uns also empfinden, was unser Mitmensch empfindet. Sie beschreibt unsere emotionale Antwort auf seinen Gefühlszustand. Dazu muss der andere nicht unbedingt anwesend sein; ja er braucht nicht einmal zu existieren: Die Schicksalsschläge der Protagonistin eines Kinofilms oder einer Romanfigur können uns ebenfalls zu Tränen rühren.

Emotionale Empathie ähnelt in mancher Hinsicht einem anderen Phänomen: der Gefühlsansteckung: Dabei werden Emotionen ebenfalls von Mensch zu Mensch übertragen. Allerdings geschieht das unbewusst – wir sehen, dass jemand weint, und werden traurig; uns ist aber nicht bewusst, wodurch diese Trauer ausgelöst wurde. Bei der emotionalen Empathie ist das anders: Wir wissen, wer die Quelle unserer Emotionen ist, dass wir also nicht einfach „fühlen“, sondern „mitfühlen“. Emotionale Empathie hilft uns, affektive Verbindungen zu anderen herzustellen.

Kognitive Empathie: Ich weiß, was du fühlst

Wir können uns aber auch verstandesmäßig in eine andere Person hineinversetzen, ohne ihre Gefühle zu teilen. Eine Pastorin, die einem Mitglied ihrer Gemeinde beim Verlust einer geliebten Person

beistehen möchte, muss dazu nicht unbedingt mittrauern. Sie muss aber verstehen, wie es dem Hinterbliebenen geht, um in dieser Situation die angemessenen Worte zu finden. Diese Fähigkeit nennt man kognitive Empathie. Sie versetzt uns dazu in die Lage, eine Situation aus der Warte unserer Mitmenschen zu sehen und so ihre Emotionen und Gedanken rational nachzuvollziehen. Damit können wir auch besser einschätzen, wie wir uns selbst in dieser Situation verhalten sollten, um unserem Gegenüber zu helfen. Dieser gedankliche Perspektivwechsel (der bei der emotionalen Empathie fehlt) bildet damit auch eine wesentliche Basis von Takt und Fingerspitzengefühl. Für kognitive Empathie braucht es eine Gabe, die in der Psychologie als „Theory of Mind“ bezeichnet wird: das Vermögen, zu erkennen, was sich im Kopf eines anderen Lebewesens abspielt.

Emotionale und kognitive Empathie sind vermutlich zwei verschiedene, voneinander unabhängige Kompetenzen. So schneiden Menschen, die unter einer Störung aus dem Autismus-Spektrum leiden, bei Tests auf kognitive Empathie häufig gleichsweise schlecht ab. Ihre Fähigkeit, mit anderen mitzufühlen, scheint dagegen kaum oder gar nicht beeinträchtigt. Genau umgekehrt sieht es bei Männern und Frauen mit psychopathischen Persönlichkeitszügen aus: Sie können sich rational sehr wohl in das Innenleben ihrer Mitmenschen hineinversetzen; daher sind sie häufig auch gut darin, andere Personen zu manipulieren. Da ihnen aber die Gabe abgeht, die Emotionen anderer nachzuempfinden, sind sie gleichzeitig oft ausgesprochen skrupel- und rücksichtslos.