



*«Professionelle
Empathie; wie gehe ich auf
andere ein, wie grenze ich mich
ab.»*

Irene Kaufmann, Mai 2023

Programm Impulsreferat

- Begriffsdefinitionen
- Unterschied zwischen Empathie und Mitgefühl
- Empathischer Stress
- Fallbeispiele
- Chancen und Risiken der Empathie in der Arbeitswelt
- Auf andere eingehen oder Abgrenzung – wie kann die Balance gelingen?

17.05.2023

Praxis-Brücke AG, Jagdgasse 1, 4310 Rheinfelden
www.praxis-bruecke.ch, Tel. +41 61 831 10 10

2

Vorstellung Irene Kaufmann. Beruflicher Bezug zum Thema „Empathie“

Grob gesagt ist das Referat in drei Teile aufgegliedert

- 1) Eine Einführung in die Begrifflichkeiten mit Verbindung zum Alltag und Alltagsphänomenen «die einfach» so mehr oder weniger bewusst ablaufen.
- 2) Die Darstellung einer Seite der Empathie, die des «Empathischen» Stress
- 3) Transfer in die Arbeitswelt mit Gedanken dazu, wie eine Balance zwischen «auf andere eingehen und Abgrenzung» gefunden werden kann.

Resonanzphänomene des Alltags



17.05.2023

Praxis-Brücke AG, Jagdgasse 1, 4310 Rheinfelden
www.praxis-bruecke.ch, Tel. +41 61 831 10 10

3

Warum ich fühle, was du fühlst...

Meistens ist es schon passiert, bevor wir beginnen konnten, darüber nachzudenken: Unwillkürlich hat man ein charmantes Lächeln erwidert. Es gibt Dinge, die Menschen schneller wehrlos machen können als alle Gewalt. Der Alltag ist voll von spontanen Resonanzphänomenen dieser Art. Warum ist Lachen ansteckend? Warum gähnen wir, wenn andere gähnen? Weshalb öffnen wir spontan den Mund, wenn sie ein Kleinkind füttern? Warum nehmen Gesprächspartner unwillkürlich eine ähnliche Sitzhaltung ein ihr Gegenüber? Worauf also beruht die merkwürdige Tendenz der Spezies Mensch, sich auf den emotionalen oder körperlichen Zustand eines anderen Menschen einzuschwingen?

Resonanzphänomene wie die intuitive Übertragung von Gefühlen oder körperlichen Gesten spielen nicht nur im privaten Umgang eine Rolle. In Politik und Wirtschaft dienen sie als Mittel der Beeinflussung. Im Beruf können sie über Erfolg oder Misserfolg entscheiden.

Obwohl sie für unser Zusammenleben und Erleben eine kaum zu übersehende Bedeutung haben, bleiben Resonanz und Intuition vielen Menschen suspekt.

Handelt es sich hier nicht um Einbildung, um Esoterik, jedenfalls um unwissenschaftliche Phänomene? Doch mit der Entdeckung der Spiegelneuronen wurde es mit einem Mal möglich, sie neurobiologisch zu verstehen. Und nun zeigt sich:

In der Medizin sind Spiegelung und Resonanz eines der wirksamsten Mittel zur Heilung. In der Psychotherapie sind sie eine wesentliche Basis für den therapeutischen Prozess. Mehr noch; Ohne Spiegelneuronen gäbe es keine Intuition und keine Empathie. Spontanes Verstehen zwischen Menschen wäre unmöglich und das, was wir Vertrauen nennen undenkbar. Doch warum ist das so. Warum fühle ich, was du fühlst?

Was ist Resonanz?



17.05.2023

Praxis-Brücke AG, Jagdgasse 1, 4310 Rheinfelden
www.praxis-bruecke.ch, Tel. +41 61 831 10 10

4

Der Unterschied zwischen Resonanz und Echo. Bei einem Echo wird der Schall der eigenen Stimme zurückgegeben. Ich höre meine eigene Stimme. Resonanz: es wird etwas von einem Gegenüber wahrgenommen und im eigenen Körper klingen die gleichen Areale an.

Beispiel Gitarre. Sie haben zwei Gitarren in einem Raum und zupfen die E-Saite an. Dann unterbrechen sie die Schwingung der angezupften Saite. Bei der zweiten Gitarre ist jetzt die E-Saite auch in Schwingung und der Klang wird hörbar, ohne dass die Saite angezupft wurde.

Weitere Alltagsphänomene

z.B. wenn wir zuschauen, wie jemand anderes friert, dann sinkt die eigene Temperatur alleine durch das Zuschauen. Oder wenn jemand in der Strassenbahn sitzt und sich anfängt zu kratzen, dann macht das Gegenüber das in kurzer Zeit auch. Wir haben den Alltag voller Resonanzphänomene. Das heisst, dass unser Körper in Resonanz geht zu einem anderen menschlichen Körper, der uns etwas zusendet. Und die Frage ist, woher kommt das. Ist das jetzt Metaphysik, ist es Telepathie – natürlich nicht – sondern wir Menschen haben einen Körper der Resonanz möglich macht und der dafür eben Spezialsysteme hat. Die meisten Resonanzformen laufen über das Gehirn. Es gibt natürlich auch Resonanz von Körper zu Körper, z.B. in der körperlichen Liebe zwischen zwei Menschen oder im körperlichen Kontakt zwischen Mutter und Kind, da gibt es Resonanzen, die direkt über den Körper laufen. Das Gehirn ist natürlich auch immer mit dabei, aber da ist Körper mit Körper direkt im Kontakt. Wenn ich aber in einer Resonanz bin wie wir zwei im Gespräch. Wir machen zum Beispiel einen kleinen Scherz. Ich sage etwas Scherzhaftes und du gehst in Resonanz, dann geht das natürlich immer über das Gehirn, aber das Gehirn ist ja auch Körper. Das System das die Resonanz möglich macht ist das System der Spiegelneuronen. Es gibt zwei Systeme

1. Resonanz, was ist das?

Ab Min. 12:14

Resonanz ist nicht Echo. Ich habe da ein Bild benutzt. Es kommt aus der Physik. (Gitarrenbeispiel). Wenn sie jetzt z.B. in einer Bergschlucht sind, und sie schreien rüber zur gegenüberliegenden Felswand, dann ist der Echoton der Ton, der ihren Hals verlassen hat. Sie hören praktisch sich selbst, Ihren eigenen Ton. Bei der Resonanz ist es anders. Wenn die Saite der einen Gitarre die Saite der anderen Gitarre zum Klingen bringt, dann klingt wirklich die andere Gitarre, das heisst, wenn wir die beiden Gitarren mal kurz vorwegnehmen und anthropologisieren, also vermenschlichen, dann könnte man sagen, dass der Zustand der einen Gitarre sich auf den Zustand der anderen Gitarre übertragen hat und wenn es zwei Menschen wären würde man sagen, die eine Gitarre hat Ausstrahlung und die andere Gitarre ist der Empfänger, die fühlt, was die erste Gitarre gefühlt hat, also die spürt an sich, an ihrem eigenen Klang, spürt sie, was bei der ersten Gitarre losgewesen ist. Und jetzt weg von den Gitarren. Ein solches Resonanzsystem, das nach diesem Grundprinzip der Resonanz funktioniert gibt es auch zwischen Menschen und zwar auf Grund der Tatsache, dass jeder Mensch in seinem Kopf, in seinem Gehirn ein neuronales, also durch Nervenzellstrukturen basiertes Resonanzsystem hat. Ich habe darüber im Jahr 2005 das erste Deutschsprachige Buch über die Spiegelneurone geschrieben, ich glaube es war sogar weltweit das erste Buch über Spiegelneurone «warum ich fühle was du fühlst», es wurde 2013 nochmal aktualisiert, es ist bis heute ein aktuelles Buch. Am Ende dieses Buches habe ich geschrieben, dass die Spiegelneuronen quasi die Basis des neuronalen Resonanzsystems darstellen. Ich habe geschrieben, dass ich glaube, dass Resonanz ein Grundprinzip aller lebenden Systeme ist. Ich habe mich dann sehr gefreut, dass mein gut befreundeter Kollege Hartmuth Rosa (Soziologe) im Jahre 2016 dem Phänomen der Resonanz noch mal ein eigenes Buch gewidmet hat, indem er diesen Gedanken nochmal unter Soziologischer Sicht aufgreift und er mich ein paar Mal zitiert.

Wir haben, wenn wir von Resonanz sprechen einen Aspekt, der betrifft die Intuition, dass wenn wir einem anderen Menschen begegnen ein bisschen spüren von dem was in einem anderen Menschen gerade vor sich geht. Also, das hat nichts mit Zauberei zu tun, sondern das basiert auf Signale der Körpersprache und natürlich auf der Sprache. Wobei die Körpersprache oft der viel wichtigere Signalgeber ist. Also wenn wir uns begegnen, dann kann es sein, dass das was wir sagen in Widerspruch stehen zu dem was wir wirklich fühlen. Aber unsere Körpersprache ist verräterisch und wir spüren aneinander an den Signalen, die die Körpersprache des andere Mensch aussendet und die wir sozusagen mit unserem Gehirn automatisch auslesen können, dann spüren wir was mit dem anderen Menschen los ist, was sehr wichtig ist in der Medizin, in der Psychotherapie. Wenn die Pat. in das Zimmer einer Ärztin kommt, dann ist es oft so, dass sie Dinge schwierig zu sagen sind, dass sie sich vielleicht schämt oder dass sie glaubt, das sei alles nicht wichtig genug, dass sie es sagt und es ist sehr wichtig, dass die Ärztin spürt, an der Körpersprache der Pat. spürt, wenn jemand nicht alles sagen kann, was er eigentlich auf dem Herzen hat. Und das kann ich spüren, wenn ich meine Pat. im Blick habe, wenn ich sie anschau, wenn ich ihre Körpersprache beiläufig wahrnehme und spüre, ah ja, das ist vielleicht noch etwas was sie sagen möchte und ich kann sie dann vielleicht darauf ansprechen; kann es sein, dass sie noch etwas auf dem Herzen haben, was ihnen schwerfällt zu sagen? Dieser Teil der Resonanz ist intuitiv (ohne nachzudenken). Dann gibt es aber bei der Resonanz noch einen zweiten Teil der mit dem Nachdenken zu tun hat. Wir können uns ja bewusst Gedanken darüber machen, was bewegt jetzt gerade diesen anderen Menschen. Sie oder er macht jetzt gerade etwas; was sind die Motive, warum er oder sie das gerade tut. Das wäre sozusagen der bewusst reflektierende zweite Teil des Resonanzsystems. Bei dem benützen wir ein neuronales System, welches erst vor einigen Jahren entdeckt wurde, da benützen wir die Selbstnetzwerke. Die Selbstnetzwerke haben ihren Sitz etwa 3-4 cm hinter dem roten Punkt, der manche Indische Frauen auf der Stirn tragen. Da dahinter sitzen die Selbstnetzwerke. Die Selbstnetzwerke sind ganz faszinierend (Buch: wie wir werden wer wir sind die Entstehung des menschlichen Selbst) Da beschreibe ich, dass diese Selbstnetzwerke nicht nur alles abspeichern wer ich glaube wer ich bin als einzelner Mensch (alle Überzeugungen, alle Gefühle, die mir sagen; ja, das bist du, das sind deine Eigenschaften) sondern auch was die Überzeugungen von Menschen im Leben sind, was deren Überzeugungen sind. Das wird auch dort abgespeichert und das überlappt sich. Die neuronalen

Netzwerke, die das eigene Selbst abspeichern und die mir wichtige und mir nahe stehende andere Menschen abspeichern, die überlappen sich in hohem Masse und dadurch haben wir sozusagen eine neuronale Koppelung zwischen Selbst und Nicht-Selbst, zwischen Ich-und Du. Und diese Koppelung versetzt das Selbst System in die Lage sich einzufühlen oder mehr nachzudenken. Es versetzt das Selbstsystem in die Lage, dass wir dann nachdenken können was mit einem anderen Menschen los ist. Das machen wir immer am Modell des eigenen. Also, wir erklären den anderen Menschen immer mit Anteilen, die damit zu tun haben, wie wir funktionieren und wir erklären uns selbst und unser eigenes Verhalten auch wiederum zu einem gewissen Teil wie wir kucken, wie andere Menschen ticken. Also diese Selbstsysteme sind also der zweite Teil des Resonanzsystems und versetzen uns in die Lage über andere Menschen bewusst zu reflektieren.

Jetzt haben wir also diese beiden Teile; der intuitive Teil der Resonanz, der basiert auf dem System der Spiegelnervenzellen und wir haben das bewusste Nachdenken involvierenden Teil der Resonanz und diese beiden Teile bilden zusammen die Resonanzfähigkeit und man könnte die Resonanzfähigkeit auch als Empathiefähigkeit bezeichnen. Denn wenn ich sozusagen in mir was spüre, was den anderen gerade bewegt oder darüber nachdenken kann, was den anderen gerade motiviert, dann bin ich gerade durch diesen Weg auch in der Lage sozusagen empathisch zu sein; zu fühlen, was der andere fühlt. Corona; was ist Corona. Corona war die Erfahrung eines Resonanzverlustes. Corona, wie wir alle wissen ist ein gefährlicher Virus, der leider bei einem Teil der Menschen, die von ihm infiziert sind schwer krank werden. Es war nötig zum Schutz der Ausbreitung der Infektion sehr radikale Isolationsmassnahmen zu veranlassen. Wir waren nicht nur der Belastung des Virus ausgesetzt (eine Belastung Virus an sich) und die Isolationsmassnahmen, die zusätzliche veranlasst wurden waren eine zusätzliche Belastung. Die Resonanz wurde weggenommen oder stark reduziert (Heime, Kinder, Arbeitsplatz, Home Office). Die Viruspanemie ist selbst die Folge eines Resonanzverlustes zwischen Mensch und Natur. Das Überspringen dieses gefährlichen Virus von der Tierwelt auf den Menschen war und ist die Folge des immer rücksichtsloseren Eintretens von Menschen in die Lebensräume der Tierwelt.

Was ist Spiegelung?

2 Teile des Spiegelneuronensystems:

- Resonanz auf *Handlungen* einer anderen Person
- Resonanz auf *Gefühle* einer anderen Person

Wir stecken uns immer wieder an. Menschen können gar nicht anders als mitfühlen (ausser sie leiden an einer Krankheit). Das gilt auch bei der Arbeit, wenn sich Mitarbeitende und / oder Vorgesetzte begegnen.

Beispiele für den Vortrag: Handlungen; Wasserglas nehmen / auf dem Stuhl zurücklehnen.
Gefühle; Schmerz; mit einem Messer schneiden / eine Situation erzählen die eklig ist.

Das eine ist das System, das in Resonanz geht auf die Handlungen, die wir beobachten. Du schaust zu, wie ich dieses Glas nehme. Während du diesen Bewegungen beobachtest, werden in deinem Gehirn, obwohl du selber das Glas jetzt nicht nimmst, neuronale Systeme aktiv, die aktiv werden würden, wenn du das Glas selber nehmen würdest. Also alleine beim Zuschauen laufen in deinem Gehirn Simulationsvorgänge ab. Das heisst das Beobachten von Handlungen bahnt Handlungsbereitschaften. Das Beobachten von Handlungen setzt in uns Imitationsprozesse in Gang. Das sind auch Resonanzprozesse. Das ist der eine Teil des Spiegelneuronensystems. (entdeckt von Giacomo Rizzolatti). Einige Jahre später wurde ein zweites Spiegelneuronensystem entdeckt, das in Resonanz geht auf die Gefühle von anderen Menschen. Das erste war Handlungen, ich verstehe was du tust, jetzt kommt das zweite System, ich fühle was du fühlst. Dieses System wurde von einem kanadischen Neurochirurgen entdeckt William Hutchinson und der hat entdeckt, wenn ich zuschaue, wie jemand anderes Schmerz erleidet in meinem beobachtenden Gehirn, auch die Schmerznervenzellen aktiv werden. Es tut mir weh, wenn ich sehe, wie du dich jetzt irgendwie mit einer Nadel stecken würdest. Alleine dass ich davon spreche kann schon bewirken dass Reaktionen ausgelöst werden. Das heisst, wenn wir jemanden haben, der traurig ist, der schlecht drauf ist, kann er in uns die Resonanz auslösen, dann sind wir auch in entsprechender Stimmung. Wenn jemand gut drauf ist, pos gestimmt, dann löst das etwas aus. Da sehen wir jetzt schon wie wichtig das ist bei der Zusammenarbeit von Arzt und Patienten, für die Beziehung zwischen Eltern und Lehrern auf der einen Seite und Kindern, oder auch im Betrieb, Teamleiter und Team. Wir stecken uns immer wenn wir unterwegs sind an. Das System das hier immer in Aktion ist, es sei denn wir haben eine psychische Störung ist das Spiegelneuronensystem. Das heisst Menschen können gar nicht anders als mitfühlen.

Wie entsteht Empathie?

- Säugling braucht für das Lernen der Empathie in den ersten 24 Monaten dyadische Beziehungen
- Am Anfang fehlt die Grundkompetenz für das Ich-Gefühl (Unreife des menschlichen Säuglings)
- Er lernt, dass jemand auf ihn reagiert; es gibt ein Du
- Die Resonanz der anderen Person hilft bei der Entwicklung des Ich. Ich und Du entwickeln sich gemeinsam.

17.05.2023

Praxis-Brücke AG, Jagdgasse 1, 4310 Rheinfelden
www.praxis-bruecke.ch, Tel. +41 61 831 10 10

6

In den ersten 24 Monaten braucht das Kind für die Entwicklung dyadische Beziehung. Das hat mit der Unreife des Säuglings beim Menschen zu tun. Der Kopf des Kindes wurde während der Evolution immer grösser, daher findet die Geburt immer früher statt (die Mutter würde sonst sterben) wir kommen also alle als Frühgeburten zur Welt, auch wenn wir in der 40. SSW geboren werden. Säuglinge anderer Säugetiere geht es anders. Die können nach wenigen Tagen stehen, spielen und die Brust der Mutter finden. Menschliche Säuglinge sind bis ca. 18 Monate vorwiegend inkompetent, weil sie unreif sind. Sie haben keine Grundkompetenz fürs Ich Gefühl. Wie kommt er zum Selbst. Er kann nur zum Ich-Gefühl kommen, wenn jemand anderes auf mich reagiert. Er braucht Resonanz. Er lernt, dass jemand anderes da ist, wenn ich schreie. Ich merke, da ist ein Du. Das Du und das Ich entwickelt sich gemeinsam. Die Selbstnetzwerke entstehen ab dem 3 Lebensjahr. «Das DU ist älter als das ICH» Friedrich Nietzsche. Ich werde über das Du zum Ich. Martin Buber.

*„Der Mensch wird am DU
zum ICH.“*

Martin Buber



17.05.2023

Praxis-Brücke AG, Jagdgasse 1, 4310 Rheinfelden
www.praxis-bruecke.ch, Tel. +41 61 831 10 10

7

Und die modernen Neurowissenschaften haben dem ein völlig anderes Modell entgegengestellt, nicht weil wir Gutmenschen sein wollen, sondern weil die wissenschaftlichen Daten zeigen, dass Menschen, genau so wie wir von Nahrung abhängig sind, sind wir von sozialer Akzeptanz abhängig. Das heisst wir sind davon abhängig, dass wir sozial inkludiert sind, dass wir vernetzt sind sozial, dass wir uns aufgehoben fühlen, Zugehörigkeit erleben. Das spielt schon vom ersten Lebenstag an eine Rolle. Der Säugling braucht genauso wichtig wie die Muttermilch, braucht er die Zuwendung und die Zugehörigkeitserfahrung, weil sonst kann er auch biologisch nicht gedeihen. Unser Gehirn macht aus Psychologie, Biologie; soziale Erfahrungen werden zu Biologie und zwar bis hinunter in die Gene. Wir wissen, dass soziale Erfahrungen die Gene aktivieren, also wir zwei zum Beispiel aktivieren im Moment ein wichtiges Nerven Wachstumsgen; warum? Weil wir uns interessiert zuhören, weil wir anteilnehmen und weil wir uns geistig ein Bisschen durch das Gespräch stimulieren. Man weiss aus Untersuchungen, dass die die Gene von Nervenwachstumshormonen aktiviert.

Wir müssen wegkommen aus dem Denken der Soziobiologie, wie es z.B. Richard Dawkins in seinem Weltbestseller «das egoistische Gen». Das sind völlig überholte falsche Konzepte, die unheimlich viel Unheil angerichtet haben und die dazu geführt haben, dass entsprechende gesellschaftliche Egoistische Modelle (Finanzkapitalismus, Raubtierkapitalismus = Maximierung von Profiten) dass wird dann biologisch legitimiert. Also das egoistische Gen ist völliger Quatsch. Ich bin ein Genforscher, habe viele Jahre an Genen geforscht. Gene sind Kooperatoren und Kommunikatoren. Das zeigt dann wie wichtig der soziale Kontakt zwischen uns ist, weil der gute soziale Kontakt aktiviert Gene, die das Kind zum Beispiel in seiner Begabung unterstützt, die bei erwachsenen Menschen die Schaffenskraft erhöhen, die Anstrengungsbereitschaft in Gang setzen. Stressbotenstoffe machen Depressionen, die machen Neurodegeneration, also über die Schiene des Egoismus, die ist nicht das, wie wir biologisch gemacht sind.

Finanzmarkt-Kapitalismus (auch: [Finanzkapitalismus](#)) ist ein [sozialwissenschaftlicher](#) Begriff, der einen neueren Typus von [Kapitalismus](#) kennzeichnet, in dem die [Finanzmärkte](#) einen wachsenden Einfluss auf die [Realökonomie](#) ausüben. Der von dem Soziologen [Paul Windolf](#) geprägte Begriff^[1] ist insbesondere von [Christoph Deutschmann](#)^[2] und [Klaus Dörre](#)^[3] aufgegriffen worden.

Die Macht der Finanzmärkte gefährdet Lebensgrundlagen

Zehn Jahre nach der großen Finanzkrise 2008 ist die Macht der globalen Finanzwirtschaft ungebrochen. Sowohl große Staatengemeinschaften als auch einzelne Staaten, Banken, Konzerne, Unternehmen und private Haushalte sind in zunehmendem Maße dem Einfluss des internationalen Finanzkapitalismus unterworfen.

Dieser Prozess, der seinen Ursprung in den 1970er Jahren hat und durch die Liberalisierung des Finanzsektors durch Reagan und Thatcher in den 1980er Jahren weiter beschleunigt wurde, wird in der wissenschaftlichen Diskussion häufig als „Finanzialisierung“ bezeichnet. Gemeint ist damit, dass sich die Akteure des Finanzsektors wie beispielsweise Banken und Kreditinstitute nicht mehr mit ihrer ursprünglichen Rolle als Dienstleister der Realwirtschaft begnügen, sondern eigene Produkte entwickeln, neue Märkte schaffen und damit Wirtschaft und Politik in bislang unerreichtem Maß beeinflussen. „Aber gegen diesen Einfluss regt sich zunehmend Widerstand“, sagt Prof. Chris Hann, Direktor am Max-Planck-Institut für ethnologische Forschung. „Denn er ist einer der Hauptursachen für zahlreiche internationale Krisen und gefährdet dadurch die Lebensgrundlagen vieler Menschen in ganz erheblichem Umfang.“

Raubtierkapitalismus Ausbeutung und Profit

Der Begriff Raubtierkapitalismus oder auch Turbokapitalismus beschreibt eine Form des Kapitalismus, welche allein auf die Maximierung von Profiten ausgerichtet ist. Soziale Aspekte werden dabei ignoriert. Das erklärte Ziel dieser Form des Kapitalismus besteht in einer möglichst hohen (oftmals nur kurzfristigen) Effizienz.

Diese Entwicklung begann während der 1980er Jahre, als vor allem die großen, international tätigen Unternehmen immer mehr Druck auf ihre Mitarbeiter ausübten. Um Kosten zu sparen, reduzierten die Firmen Personal, sodass die verbleibenden Angestellten immer mehr arbeiten mussten. Gleichzeitig stagnierte das Lohnniveau, während immer mehr Kapital in die Finanzmärkte investiert wurde.

Waren wurden in dieser Zeit zunehmend in Billiglohnländern, wie Indien oder China, produziert, sodass noch mehr Jobs verloren gingen und die Löhne sogar noch sanken. Der Raubtierkapitalismus führte dazu, dass Geld nun nicht mehr in Waren und Dienstleistungen investiert wurde, sondern in international gehandelte Finanzprodukte. Vermögen wurde hauptsächlich mit dem Geld erzielt, das Spekulanten und Banker an der Börse und auf den Finanzmärkten zu gigantischen Summen vermehrten.

Im Zuge dieser Entwicklungen gelang es den Großunternehmen, innerhalb kurzer Zeit extreme Gewinnsummen zu erzielen. Um hohe steuerliche Abgaben zu umgehen, brachten viele Firmen ihr Geld in sogenannten Steueroasen, wie auf den Bermudas oder den Cayman-Inseln in Sicherheit. Sie legten das Vermögen bei bestimmten Banken in Ländern, wie Schweiz oder Jersey an und mussten dadurch einen viel geringeren Steuersatz bezahlen, als dies in Deutschland der Fall gewesen wäre.

Unterschiedliche Routen mit denen man andere versteht

Emotionale Ansteckung



17.05.2023

Selbst-Andere Unterscheidung

Empathie



Mitgefühl



Kognitive Perspektiv-
übernahme



Prosoziales Verhalten



Praxis-Brücke AG, Jagdgasse 1, 4310 Rheinfelden
www.praxis-bruecke.ch, Tel. +41 61 831 10 10

8

Unterschied Empathie und Mitgefühl 32:32

Wir reservieren den Begriff Empathie nur für die Gefühle und nicht für die abstrakten Gedanken. Und ich werde Ihnen als erstes jetzt zeigen, was ist der Unterschied von Empathie und Mitgefühl. Als ich anfang zu forschen, dachte ich, das wäre das Gleiche. Ich dachte; Empathie und Mitgefühl, das ist wenn jemand leidet, dann leidet man da mit, also Einfühlung, man fühlt dieses Leiden, es ist eine Antwort auf das Leiden. Wenn man jetzt schon die frühen Psychologen liest, wird einem klar, dass das gar nicht so definiert ist. Die Empathie wird oft definiert als Resonanz; Also, wenn Sie leiden, dann leide ich mit. Wenn Sie sich freuen, dann freue ich mich mit. Das heisst, die Empathie ist nicht reserviert auf Leiden. Das ist zum Beispiel schon ein riesen Missverständnis. Die Empathie kann auch, wenn sie angeekelt sind und so machen (Grimasse), dann kann ich im Hirn zeigen, dass meine Areale, die Ekel verarbeiten aktiviert werden, weil ich Ekel mitempfinde. Ich bin sozusagen in Resonanz mit ihrem Ekel und empfinde diesen Ekel. Aber es gibt «empathic joy» also empathische Freude und die ist eben auch eine Empathie. Das heisst, die Empathie hat erstmal keine Valenz (Zusammenhang?) mit Leiden oder so und sie ist die schiere Resonanz «ich fühle was du fühlst». Wie ein Musikinstrument. Jetzt hat sie daher auch nichts normatives, das heisst, sie ist nicht gut oder schlecht, sie ist nicht automatisch pro-sozial, sie kann zu pro sozialem Verhalten führen, ist sie aber nicht per se.

Das Mitgefühl hingegen ist etwas völlig anderes. Ich zeige Ihnen gleich, wie wir das auch neurobiologisch zeigen konnten. Das ist Fürsorge. Das ist ein Gefühl, das eigentlich der Liebe sehr nahe kommt und diesem Gefühl der Wärme und der Zuwendung und mehr als eine Emotion ist. Es ist nicht einfach nur so ein Gefühl, das kommt und geht, sondern das ist eine Motivation. Eine starke Motivation dem anderen helfen zu wollen. Altruistische Motivation dem anderen helfen zu wollen (Compassio = Der Begriff compassio stammt aus dem Lateinischen und bedeutet Anteilnahme, Mitgefühl.) Das Mitgefühl ist definiert nur mit leiden (jemand anderes leidet). Das Mitgefühl bezieht sich auf leiden. Die Empathie kann sich auf alles

beziehen. Das Mitgefühl ist oft da, weil jemand leidet. Man möchte dem anderen helfen und das Wohl des anderen im Auge haben. Das ist eine Motivation.

Forschung. Wenn einem Menschen kleine Schmerzimpulse zugeführt wurden, dann konnte beobachtet werden, dass die beobachtende Person im Gehirn die gleichen Areale aktiviert, wie die Person, der den Schmerz zugeführt wurde. Das sind keine Spiegelneurone. Spiegelneurone sind nur im Motorbereich. Aber es ist das gleiche Prinzip. Man aktiviert sozusagen Netzwerke im Gehirn, die eigene Emotion verarbeiten um zu verstehen, wie fühlt sich der andere jetzt. Wie fühlt sich der andere, wenn er Schmerzen kriegt oder lacht. Dann wurden diese Netzwerke bei hunderten von Menschen sichtbar. Empathie ist sehr fragil. Sobald dieser Mensch jemanden nicht mag, dann ist Empathie weg im Gehirn. Wir haben diese Reaktion. Der nächste Schritt war, das ist ja wahnsinn, wenn unser Gehirn automatisch die Schmerzen und Gefühle anderer mitverarbeitet, warum haben wir denn eigentlich so wenig Empathie in der Gesellschaft. Dann habe ich gedacht, wir müssen das jetzt alle trainieren.

Empathie & Mitgefühl

Empathie

Emotionen werden mit anderen geteilt, mit dem Bewusstsein, dass der andere die Quelle für diese Erfahrung ist.



fühlen WIE jemand

Mitgefühl

Ein Gefühl von Fürsorge für den anderen und der Wunsch dem anderen zu helfen.

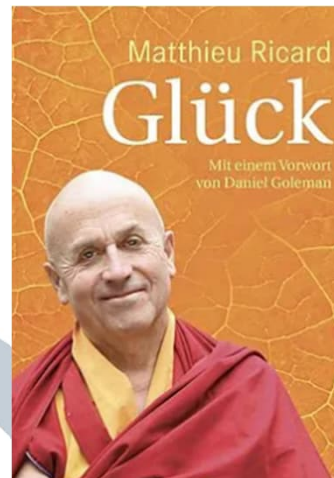


fühlen FÜR jemand

Empathie & Mitgefühl

Matthieu Ricard

ist ein buddhistischer Mönch und studierter Molekularbiologe mit Abschluss in Zellulargenetik und Promotion bei dem Nobelpreisträger Francois Jacob am Institut Pasteur.



17.05.2023

Praxis-Brücke AG, Jagdgasse 1, 4310 Rheinfelden
www.praxis-bruecke.ch, Tel. +41 61 831 10 10

10

Wir müssen jetzt Experten werden in Empathie und diesen «Muskel» (Gehirn) jetzt ausweiten; das nennt man Plastizitätsforschung. Und was man normalerweise macht in der Plastizitätsforschung ist, dass man die Experten sucht, also, wenn sie z.B. Plastizitätsforschung im Bereich von Motoneuronen sucht, dann hat man nach den Geigern und Pianisten gesucht. Wenn man das jetzt macht für das soziale Gehirn, für Empathie und Mitgefühl, dann muss ich Experten finden, die tausende von Stunden Mitgefühl und Empathie (ich dachte damals es sei das Gleiche) üben. Die Experten sind buddhistische Mönche. Dalai Lama hat gesagt, wenn ihr Mönche braucht, die wirklich Experten sind in dieser Schulung vom Geist, sagt mir Bescheid, ich liefere sie euch. Frau Singer hat mit einem Mönch zusammengearbeitet, der war molekularbiologe. Der hat über 1000 von Std. über Mitgefühl meditiert und ist Experte. Er produzierte perfekte Bilder und konnte diese gezielt produzieren, z.B. 30% Ärger. Er machte im Scanner die Mitgefühlsmeditation. Er sah eine Dokumentation, wo Kinder in einem Waisenhaus autistisch und verwarlost lebten. Er stellte sich im Scanner diese Bilder vor (extremes Leiden), um dieses Mitgefühl zu produzieren. Dann macht er das und ich denke, jetzt müssen diese empathischen Netzwerke für Schmerz aktiviert werden, die ich ja bei hunderten gesehen habe und was leuchtet im Gehirn auf, ein Netzwerk, das eigentlich der Belohnung dient. Also positive Gefühle. Wir waren irritiert, was macht Mathieu, denkt er an sein Mittagessen oder an Kuchen. Dann frage ich ihn; du machst du das auch wirklich? Bist du wirklich in der Empathie. Er sagt; ja natürlich komplett, total. Dann sage ich; aber

irgendwie leidest du nicht mit. Du hast kein Schmerzen, also das ist alles nur positiv. Er sagt; du hast mir ja nicht gesagt mitzuleiden. Du hast gesagt ich solle in Mitgefühl gehen. Dann habe ich gefragt, was machst du denn da, wenn du im Mitgefühl gehst, leidest du denn da nicht mit? Er sagt; nein, gar nicht. Ich habe die ganz starke Motivation Liebe, und die starke Motivation des Wohlwollens für den anderen zu haben. Ich trage den so wie eine Art. Ich muss nicht mitleiden. Dann sage ich; Mathieu, das ist jetzt wirklich für uns neu. Könnten wir dich jetzt noch mal bitten in den Scanner zu gehen und Empathie nach unserer Begrifflichkeit zu fühlen. Also, du stellst dir diese Kinder vor und dann leidest du mit, als ob das dein Leid wäre. Aber gehe nicht in dein Compassion, kein Mitgefühl. Er sagt; warum soll ich den das machen? Ich sagte, einfach für die Forschung. Ich muss sehen, ob du diese Empathie Netzwerke hast. Dann ist er rein in den Scanner und ich habe diese empathische Schmerz Matrix wieder sehen können. Er hatte sie und zwar sehr stark.

Dann kam die eigentliche Erkenntnis, weil ich ihm sagte, du Mathieu, jetzt warst du lange genug in der Röhre, willst du raus? Dann hat er mich angefleht und hat gesagt «nein», ich muss unbedingt nochmal in Mitgefühl kommen, weil ich brenne aus. Also, Empathie alleine, wenn ich die nur so mache, dann habe ich ein Burn out, wenn ich hier rauskomme. Es ist so überwältigend negativ, ich möchte wieder in meinen eigenen Zustand gehen. Und dann haben wir das gemacht und wir haben gesehen, dass wenn er in die Empathie geht, oder eben ins Mitgefühl, völlig andere Netzwerke ausleuchtet. Und dass man sogar lernen kann von Empathie in Mitgefühl zu gehen, das zu transformieren und dann erst wirklich versteht, wie man sich eigentlich schützen kann vor diesem empathischen Stress. Im Gehirn überlappen sich die Netzwerke Empathie und Mitgefühl nicht. Es gibt eine ganz gesunde empathische Antwort, wenn wir mit Leiden konfrontiert werden und wir sind keine Psychopathen, dann haben wir eine empathische Antwort im Gehirn, die ist gesund. Es gibt eine gesunde Empathie, die einfach ganz normal, unbewusst da ist. Wir schwingen mit den anderen mit, sonst wüssten wir ja gar nicht, dass der andere leidet, das ist sozusagen direkt in unserem Körper. Aber dann gibt es die Gefahr, dass wir die Grenze zwischen «mir und dem anderen» verlieren und das wird «empathischer Stress» genannt. Dann bin ich plötzlich so affiziert (Bedeutungen: (von einer Krankheit) befallen. Gebrauch: Medizin · einer Sache, Idee verfallen, in ihren Bann gezogen; gerührt, bewegt.) vom Trauma und so weiter, das ist dann sehr egoistisch. Ich möchte mich beschützen, ich möchte mit meinen negativen Gefühlen umgehen, ich muss irgendwie schauen, dass ich sie reguliere, ich bin überhaupt nicht mehr prosozial,... das ist so empathischer Stress... der führt ja auch bei Ehepaaren oft dazu. Da kommt der Mann oder die Frau total gestresst nach Hause, dann wird das so wie angesteckt. Lass mich in Ruhe mit deinem Stress, geh raus. Und das ist natürlich überhaupt nicht prosozial oder altruistisch. Sondern eher so eine Art egoistisches, ich will mich hier beschützen.

Und daher haben wir jetzt ein Training entwickelt, dass wir auch in Corona Zeiten Ärzten zukommen lassen. Wie wir Ärzte schulen können, wie sie sich schützen können von diesem Burn out, welches durch den empathischen Stress entstehen kann und wie sie von der Empathie ins Mitgefühl gehen. Also, wie sie dieses Mitgefühl als eine Art Resilienz Strategie nutzen können um sich zu schützen. Das gilt nicht nur für Ärzte, sondern für uns alle. Wie wir

durch Corona Zeiten und den erhöhten Stress kommen können ist, dass wir mit dem Selbstmitgefühl und dem Mitgefühl in Kontakt kommen und lernen, wie wir das aktivieren können.

Wir haben jetzt die Empathie und das Mitgefühl auseinandergekriegt (Empathy und Compassion). Also beides sind sozusagen Antworten auf Leiden von anderen. Das eine ist mitleiden (Emathie) und das andere ist Fürsorge (Mitgefühl) und kommt aus dem System von care und Liebe, von Bindung und Affiliation (BILDUNGSSPRACHLICH (religiöse, soziale) Bindung; Zugehörigkeit 2.BILDUNGSSPRACHLICH Annäherung). Jetzt gibt es dieses Grüne (nächste Folie), diese kognitive Perspektivübernahme (manche nennen sie kognitive Empathie). Im Englischen heisst sie Theory of Mind.

Das ist die Fähigkeit, dass man sich quasi in die Gedanken und die Glaubenssätze des anderen hineinversetzen kann. Und warum ist die wichtig? Warum ist die für globales Mitgefühl für globale Mitbürgerschaft wichtig. Weil, es ist leicht Mitgefühl zu entwickeln für eure Kinder, für den Partner, für Freundinnen für Fussballclub Fans der eigenen Gruppe. Es ist dann sehr schwierig dieses emotional care System zu aktivieren, wenn jemand ihnen Leid zugefügt hat, wenn jemand eine andere Religionszugehörigkeit hat oder völlig eine andere Kultur oder ein anderes Alter. Wenn also die Glaubenssätze der anderen Person völlig anders sind als Sie sie haben und da sozusagen in eine globale Toleranz zu kommen und besseres Verständnis zu entwickeln, brauchen Sie diese kognitive Perspektivübernahme. Da gehen Sie von Ihren eigenen Glaubenssätzen weg und versetzen sich in die Gedankenschuhe des anderen.

Das ist eine Art intellektueller Klimmzug, was glaubt der andere, was sind die Glaubenssysteme des anderen, die deswegen dann das Verhalten des anderen hervorbringen. Woran glaubt der Andere. Und das ist besonders schwer, wenn das was der andere glaubt, völlig im Gegensatz zu dem was meine Überzeugungen sind. Das ist der Grund für die meisten Konflikte. Und daher muss man diese kognitive Perspektivübernahme auch üben, weil die zu grösserem Mitgefühl und Toleranz führt. Wir brauchen das Motivationssystem von Mitgefühl und diese kognitive Fähigkeit zusammen, um zu toleranten Weltbürgern zu werden.

*„Empathisch zu sein,
bedeutet, die Welt durch
die Augen der anderen zu
sehen und nicht unsere
Welt in ihren Augen.“*

Carl R. Rogers



17.05.2023

Praxis-Brücke AG, Jagdgasse 1, 4310 Rheinfelden
www.praxis-bruecke.ch, Tel. +41 61 831 10 10

11

Empathie & Hilfsbereitschaft

Wenn wir ständig empathisch sind, dann müssten wir doch ständig hilfsbereit sein?

Stimmt das?



17.05.2023

Praxis-Brücke AG, Jagdgasse 1, 4310 Rheinfelden
www.praxis-bruecke.ch, Tel. +41 61 831 10 10

12

Nun ist es eben nicht so, dass die Aufrechterhaltung von Hilfsbereitschaft und Toleranz einfach ist...

Empathie und Hilfsbereitschaft. Letzte 8 Min.

Wenn wir ständig empathisch sind, dann müssten wir doch ständig hilfsbereit sein. Doch wir wissen ja, wie oft das nicht in der Welt passiert. Und wie oft Mangel an Empathie die Ursache für Grausamkeiten war. Was für Bedingungen bringen uns von einer ganz natürlichen empathischen Reaktion plötzlich in Schadenfreude oder in genau das Gegenteil – Rache. Und da haben wir Experimente ganz einfach gemacht, indem man jemanden als seine In-Group wahrnimmt oder nicht. Wir haben z.B. Fussballfans in den Scanner gelegt und haben dann gesagt, der eine ist FC Basel, der andere FC Zürich. Wenn man den Fan aus der eigenen Gruppe hat leiden sehen, dann hat man Empathie gefühlt. Wenn man gesagt bekommen hat, dass der andere der Schmerz erlebt aus der anderen Fangruppe kommt, dann hat man attribuiert, der gehört nicht zu mir, ist andere Gruppe, ist Feind. Einfach nur über einen Satz, kann man im Gehirn messen, wie die Empathie plötzlich nicht mehr da ist, diese empathische Antwort mit dem Mitleiden. Sondern plötzlich waren Signale, die auch etwas mit Belohnung zu tun hatten ersichtlich (Schadenfreude). Und das sagte vorher, ob man dem dann später geholfen hat oder nicht. Es ist ein ganz labiles Gleichgewicht und weil wir diese In-Group – Out-Group Unterscheidung so schnell machen, das ist eine ganz menschlich biologische Eigenschaft, die sehr gefährlich ist und weil man uns so schnell sagen kann, wer zu uns gehört und wer nicht, das ist einfach nur ein Believe, ist unsere Empathie und globale Empathie, zu der wir ja eigentlich hinwachsen sollten, extrem schnell verhindert. In den Trainings, die wir machen versuchen wir ganz oft diese Perspektiv-Übernahme, diese Weisheit, das andere anders denken, das jeder Mensch letztlich Mensch ist und in dem Sinn alle gleich (mit

aller Individualität), dass wir Mitgefühl und Perspektiv-Übernahme versuchen gleichzeitig zu kultivieren, damit so langsam etwas wie ein globales Mitgefühl wachsen kann, auch in Situationen wo plötzlich Out-Group Propaganda gemacht wird. Das wird ja sehr schnell gemacht. Du bist fremd und dann plötzlich nichts mehr mit Empathie.

Die gegensätzlichen Begriffe Eigengruppe ([engl. Ingroup](#)) und Fremdgruppe (engl. *Outgroup*) werden in den Sozialwissenschaften verwendet, um Gruppen zu unterscheiden, denen man sich zugehörig fühlt und mit denen man sich identifiziert, und Gruppen, auf welche dies nicht zutrifft (vgl. [Gruppenkohäsion](#)).

Der Unterschied zwischen Mitgefühl - Empathie Auswirkungen von empathischem Stress in der Arbeitswelt.



Herr X. 35-Jahre alt, Ingenieur als Zweitausbildung, ehemals Zugführer.

- Als Zugführer leiden unter einer gewissen Monotonie, Wunsch für die Zusammenarbeit mit Menschen.
- Anstellung als Ingenieur: leiden unter den Verhaltens- und Ausdrucksweisen von anderen, v.a. den Vorgesetzten.
- Abends erschöpft und zweifelnd.
- Nimmt Vieles wahr und führt es auf das eigene Unvermögen zurück (Unfreundlichkeit, Zeit- Leistungsdruck, Distanziertheit,...)
- Versucht mit hoher Anstrengung, Leistungsbereitschaft und Perfektionsstreben «es allen anderen recht zu machen»
- Schlafstörungen, Beziehungsstörungen, Wut, fehlende Geduld mit der eigenen Familie und sich selbst, wiederholt auftretende Krankheiten.

17.05.2023

Praxis-Brücke AG, Jagdgasse 1, 4310 Rheinfelden
www.praxis-bruecke.ch, Tel. +41 61 831 10 10

13

Wir bewegen uns alle irgendwo zwischen zwei Extremen.

Ev. Beispiel von Herrn Z. mit dem Asperger Syndrom. Autismus Spektrum Störungen; diese Menschen sind geübt in der emotionalen Empathie. Sie nehmen Stimmungen / Gefühle sofort auf. Sie haben Schwierigkeiten mit der kognitiven Perspektivübernahme.

Psychopathie: Sehr gut trainiert in der kognitiven Perspektivübernahme, fehlende/geringe emotionale Empathie.

Der Unterschied zwischen Mitgefühl und Empathie Auswirkungen von empathischem Stress in der Arbeitswelt.

Frau K. 55-Jahre alt, Pflegefachfrau, 6-monatige Krankschreibung wegen Herzkreislauferkrankungen und 2 grossen operativen HKL Eingriffen

- Nimmt stets Stimmungen der anderen (Patient:innen / Team) wahr
- Versucht Probleme auf der Station im Alleingang zu lösen
- Verzicht auf Pausen / Überzeit
- Wertet andere und sich selbst ab (die anderen machen es nicht recht, ich auch nicht)
- Fühlt sich nicht wahrgenommen und anerkannt
- Geht unzufrieden nach Hause, wenn die Patient:innen in ihrem Empfinden nicht ausreichend versorgt sind, was oft der Fall ist
- Physische und körperliche Erschöpfung, mehrere Arbeitsausfälle

Wir bewegen uns alle irgendwo zwischen zwei Extremen.

Ev. Beispiel von Herrn Z. mit dem Asperger Syndrom. Autismus Spektrum Störungen; diese Menschen sind geübt in der emotionalen Empathie. Sie nehmen Stimmungen / Gefühle sofort auf. Sie haben Schwierigkeiten mit der kognitiven Perspektivübernahme.

Psychopathie: Sehr gut trainiert in der kognitiven Perspektivübernahme, fehlende/geringe emotionale Empathie.

Empathischer Stress

- Dein Stress ist auch mein Stress.
- Allein das Beobachten stressiger Situationen kann eine körperliche Stressantwort auslösen; Stress ist ansteckend
- Stress ist heutzutage einer der wichtigsten Krankheitsauslöser.
- Stress verursacht verschiedene psychische Probleme wie Burn-out, Depression oder Angstzustände.
- Wir kommen ständig mit gestressten Personen in Berührung, ob bei der Arbeit oder im Fernsehen.
- Nicht nur gefühlt sondern auch messbar ist eine erhöhte Konzentration des Stresshormons Kortisol

Originalpublikation: Engert, V., Plessow, F., Miller, R., Kirschbaum, C., & Singer, T. Cortisol increase in empathic stress is modulated by social closeness and observation modality. Psychoneuroendocrinology, 17 April 2014

17.05.2023

Praxis-Brücke AG, Jagdgasse 1, 4310 Rheinfelden
www.praxis-bruecke.ch, Tel. +41 61 831 10 10

15

Wir haben in den 90er Jahren festgestellt, dass chronischer Stress ganz entscheidend zur Demenz beiträgt. Und wir wissen aus der Neurobiologie, dass Stressbotenstoffe Nervenzellen schädigen können. Also wir sind als Menschen, wenn es um unser Menschenbild geht. Also was sind wir den Anthropologisch, wir sind soziale Wesen. Der Begriff des Social Brain, der aus Amerika kommt, das wir ein soziales Gehirn haben, der meint es damit.

Forschung – Empathischer Stress: Anspannung färbt ab

Stress ist ein wichtiger Krankheitsauslöser. Doch selbst wer ein entspanntes Leben führt, kommt ständig mit gestressten Personen in Berührung. Deren Stress kann auf die Umwelt abfärben, und dies nicht nur gefühlt, sondern auch messbar als erhöhte Konzentration des Stresshormons Kortisol. Dieses Ergebnis haben die Forscher um V. Engert im April in der Fachzeitschrift Psychoneuroendocrinology veröffentlicht. Bei einem Stresstest mussten Probanden u. a. mit schwierigen Kopfrechenaufgaben kämpfen, während vermeintliche Verhaltensanalysten ihre Leistung beurteilten. 95 % der direkt gestressten Probanden zeigten eine physiologisch bedeutsame Erhöhung des Kortisol-Spiegels. Von den Beobachtern, die selbst keinerlei Stress ausgesetzt waren, waren es 26 %. Der Effekt war besonders stark, wenn Beobachter und gestresste Person eine partnerschaftliche Beziehung verband (40 %), aber auch bei völlig fremden Menschen sprang der Stress auf 10 % der Beobachter über. Konnten die Beobachter das Geschehen direkt verfolgen, reagierten 30 % gestresst. Aber selbst wenn der Stresstest nur auf dem Bildschirm flimmerte, reichte dies aus, um bei 24 % die Kortisolspiegel zu erhöhen.

Ein Problem ist Stress vor allem dann, wenn er chronisch wird. „Eine hormonelle Stressreaktion hat evolutionär natürlich auch einen Sinn“, so Engert. „Aber konstant erhöhte Kortisolwerte sind nicht gut. Auf Dauer leiden darunter z. B. das Immunsystem und die Nervenzellen.“

Dein Stress ist auch mein Stress Allein das Beobachten stressiger Situationen kann eine körperliche Stressantwort auslösen Stress ist ansteckend. Es kann ausreichen, eine andere Person in einer stressigen Situation zu beobachten, damit der eigene Körper das Stresshormon Kortisol ausschüttet. Zu diesen Ergebnissen kommen Wissenschaftler in einem groß angelegten Kooperationsprojekt zwischen den Abteilungen von Tania Singer am Leipziger Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften und Clemens Kirschbaum von der Technischen Universität Dresden. Empathischer Stress trat besonders häufig auf, wenn Beobachter in einer Paarbeziehung zu der gestressten Person standen und das Geschehen direkt über eine Glasscheibe verfolgen konnten. Aber auch wenn fremde Personen lediglich auf einem Bildschirm zu sehen waren, versetzte das einige Menschen in Alarmbereitschaft. In unserer von Stress geprägten Gesellschaft ist dieser empathisch vermittelte Stress ein nicht zu vernachlässigender Faktor für das Gesundheitswesen. Stress ist heutzutage einer der wichtigsten Krankheitsauslöser. Er verursacht verschiedene psychische Probleme wie Burn-out, Depression oder Angstzustände. Selbst wer ein relativ entspanntes Leben führt, kommt ständig mit gestressten Personen in Berührung. Ob bei der Arbeit oder im Fernsehen: Irgendwer hat immer gerade Stress, und dieser kann auf die Umwelt abfärben. Nicht nur gefühlt, sondern auch körperlich messbar als erhöhte Konzentration des Stresshormons Kortisol. „Dass wir diesen empathischen Stress in Form einer bedeutsamen Hormonausschüttung wirklich messen konnten, war schon erstaunlich“, sagt Veronika Engert, eine der Erstautorinnen der Studie. Vor allem, wenn man bedenkt, dass es in vielen Untersuchungen nicht gelingt, das Stresssystem mittels direkt erlebtem Stress zu aktivieren. Empathische Stressreaktionen konnten unabhängig („stellvertretender Stress“) oder proportional („Stressansteckung“) zu den Stressreaktionen der aktiv gestressten Probanden sein. „Es scheint also eine Möglichkeit der Übertragung zu geben, die abhängig vom Empfinden anderer eine Stressantwort bei uns auslöst.“ Beim Stresstest mussten die Probanden mit schwierigen Kopfrechenaufgaben und Vorstellungsgesprächen kämpfen, während zwei vermeintliche Verhaltensanalysten ihre Leistung beurteilten. Nur fünf Prozent der direkt gestressten Probanden ließen sich nicht aus der Ruhe bringen, alle anderen zeigten eine physiologisch bedeutsame Erhöhung des Kortisol-Spiegels. Insgesamt zeigten 26 Prozent Beobachter, die selbst keinerlei Stress ausgesetzt waren, einen physiologisch bedeutsamen Anstieg von Kortisol. Der Effekt war besonders stark, wenn Beobachter und gestresste Person eine partnerschaftliche Beziehung verband (40 Prozent), aber auch bei völlig fremden 17. APRIL 2014 Menschen sprang der Stress immerhin noch auf zehn Prozent der Beobachter über. Emotionale Verbundenheit ist demzufolge keine Voraussetzung für empathischen Stress. Konnten die Beobachter das Geschehen direkt verfolgen, reagierten 30 Prozent gestresst. Aber selbst wenn der Stresstest nur auf dem Bildschirm flimmerte, reichte das aus, um bei 24 Prozent der Beobachter die Kortisol-Spiegel in die Höhe zu treiben. „Das bedeutet, dass selbst Fernsehsendungen, die mich mit dem Leid anderer konfrontieren, den Stress auf mich übertragen können“, sagt Engert. „Stress hat ein enormes Ansteckungspotential.“ Ein Problem ist Stress vor allem dann, wenn er chronisch wird. „Eine hormonelle Stressreaktion hat evolutionär natürlich auch einen Sinn. Wenn sie einer Gefahr ausgesetzt sind, dann wollen sie auch, dass ihr Körper mit einem Anstieg des Stresshormons reagiert“, erklärt Engert. „Aber konstant erhöhte Kortisol-Werte sind nicht gut. Auf Dauer leiden darunter z.B. das Immunsystem und die Nervenzellen.“ Von potenziell schädlichen Konsequenzen empathischen Stresses sind daher besonders Menschen in Helferberufen oder Angehörige dauergestresster Personen betroffen. Wer ständig direkt mit dem Leid und Stress anderer konfrontiert wird, der hat ein erhöhtes Risiko auch selbst darunter zu leiden. Mit einem anderen Vorurteil räumen die Ergebnisse hingegen auf: Männer und Frauen reagierten gleich häufig mit empathischem Stress. „Auf Fragebögen schätzen Frauen sich als empathischer ein, als Männer dies tun. Bisher konnte das jedoch noch in keinem Experiment, das objektive biologische Marker verwendete, nachgewiesen werden.“ Zukünftige Studien sollen zeigen, wie genau der Stress übertragen wird und was getan werden kann, um den negativen Einfluss von Stress auf die Gesellschaft zu verringern. Originalpublikation: Engert, V., Plessow, F., Miller, R., Kirschbaum, C., & Singer, T. Cortisol increase in empathic stress is modulated by social closeness and observation modality. *Psychoneuroendocrinology*, 17 April 2014

Empathie: Chancen und Risiken in der Arbeitswelt



17.05.2023

Praxis-Brücke AG, Jagdgasse 1, 4310 Rheinfelden
www.praxis-bruecke.ch, Tel. +41 61 831 10 10

16

Wir können uns gegenseitig anstecken und zwar in alle möglichen Richtungen

Chancen:

Bei den beiden Fallbeispielen kommt eine Stärke der beiden Personen zum Ausdruck. Beide leben ein stark prosoziales Verhalten bei der Arbeit. Beide sind interessier am vis-à-vis und an einer fruchtbaren Zusammenarbeit. Beide nehmen Stimmungen wahr und haben eine hohe Fähigkeit darauf einzugehen. Sie setzen sich tagtäglich für die bestmögliche Arbeitsqualität ein. Beiden können exakt beschreiben, wie es den anderen Personen möglicherweise geht.

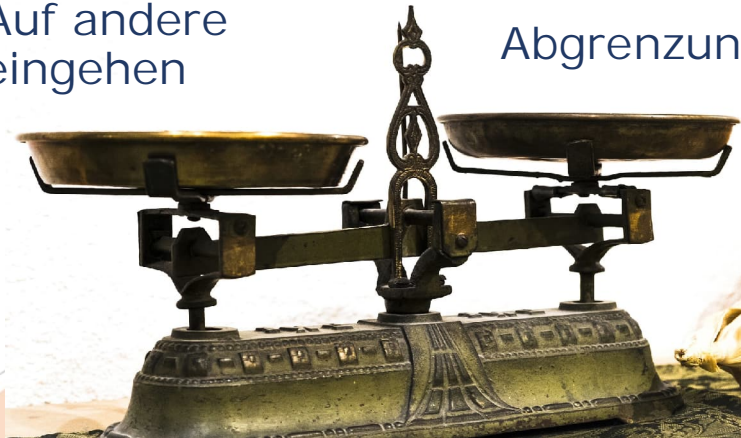
Risiken:

Beide Personen sind sich nicht gewohnt zwischen Du – Ich zu unterscheiden. Das was sie fühlen führt unreflektiert zu Reaktionen; mehr tun, besser werden, schneller werden, höhere Anstrengung erbringen. Bei beiden Personen führt das Verhalten dazu, dass sie ihre Arbeit nicht länger ausüben mögen, zudem haben sie regelmässig aufgrund von Krankheit. Beide Personen reaktiv und sofort auf Gefühle anderer. Sie lassen es kaum zu abzuwarten, Dinge zu überdenken oder gar eine Nacht zu warten, bevor eine Handlung erfolgt. Reiz und Reaktion liegen Seite an Seite aneinander.

Achtung von Empathie Verlust. Das kann z.B. passieren, wenn es um andere Teams, Vorgesetzte oder andere MA geht. Wenn sich Werte, Haltungen und Meinungen stark unterscheiden, wird es für Menschen oft schwer, Empathie bezubehalten, gerade so wie beim Fussball Beispiel dargelegt.

Auf andere
eingehen

Abgrenzung



17.05.2023

Praxis-Brücke AG, Jagdgasse 1, 4310 Rheinfelden
www.praxis-bruecke.ch, Tel. +41 61 831 10 10

17

In der Ausschreibung des Referats sind die beiden Seiten «auf andere eingehen» und «Abgrenzung» aufgeführt. Es geht darum, die Balance zwischen den beiden Waagschalen zu finden und immer wieder nach zu justieren. Bei der Arbeit können diese Prozesse einerseits auf der individuellen Ebene erfolgen, andererseits ist es wesentlich, wie die Kultur und die Werte gelebt werden.

Wie finden wir den eigenen Spielraum? Die Frage ist auch immer, was ist meine Aufgabe, was meine Kompetenz und was meine Funktion. Das kann helfen, sich der Verantwortung für das eigene Denken, Fühlen und Verhalten klarer zu werden. Es ist nicht immer angebracht auf andere einzugehen; Beispiel Trix in Münsingen mit ihren Lernenden. Das Verhalten führt zu Rollenkonfusion, Unklarheit und verwischt die für die Jugendlichen auch notwendige Orientierung und Grenzen. Daher ist es wesentlich, sich zu fragen, wo handle ich verantwortlich, wo tendiere ich dazu überverantwortlich zu sein, oder wo tendiere ich dazu unterverantwortlich zu sein (Bsp. Unterverantwortung Kita Ltg. Schtärnli. Die Führungsperson, lechzt nach Empathie und Verständnis der anderen und ihren MA – selbst zu geben scheint ihr wenig möglich, da Energie fehlt.

Leseprobe Warum ich fühle was du fühlst: S. 150f «Das Verführungspotenzial sozialer Resonanzräume und die Bewahrung persönlicher Identität.

Im Alltag der meisten Menschen kann es eine Herausforderung darstellen, eine Balance zu finden zwischen einem Verstehen und Eingehen auf von aussen kommende Stimuli einerseits und der Bewahrung der eigenen Identität andererseits. Vor allem dort, wo gesellschaftliche Trends einen Meinungsdruck erzeugen, kann es für eine einzelne Person schwierig werden, wenn sie eine davon abweichende Position hat, die sie bewahren möchte. Massenpsychologische Phänomene dieser Art wurden bereits vor über 100 Jahren vom französischen Arzt LeBon (1841-1931) beschrieben: «Unter den Massen übertragen sich Ideen, Gefühle, Erregungen, Glaubenslehren mit ebenso starker Ansteckungskraft wie Mikroben. Diese Erscheinung

beobachtet man auch bei Tieren, wenn sie in Scharen zusammen sind. (...) Ein Schreck, die wirre Bewegung einzelner Schafe greift bald auf die ganze Herde über. Die Übertragung der Gefühle erklärt die plötzlichen Paniken.»

(...)

Ansichten und Stimmungen, von denen einige meinen, alle müssten diese jetzt teilen, verbreiten sich daher wie eine Infektionskrankheit. Der neurobiologische Mechanismus ist der gleiche wie bei der Ansteckungsgefahr, die beim Gähnen eigen sind; es sind Spiegelungsphänomene. So stark ein Trend auch erscheinen mag, manchmal wirkt eine mutig und gut vorgetragene Gegenposition wie eine Impfung, die ihn zu stoppen oder gar umzukehren vermag.

(...)

Die Paradoxie liegt darin, dass eines der Grundphänomene der des Menschseins und der Menschlichkeit, nämlich die Fähigkeit zur Resonanz, zugleich zur Entwicklung von Massenphänomenen führen kann, welche die Zerstörung der Menschheit zur Folge haben kann.

(...)

Aus ethischer Sicht ist bedeutsam: Ebenso wichtig, wie die Fähigkeit in Resonanz zu gehen, ist es Resonanzphänomenen auch widerstehen zu können. Dies kann man nur, wenn man es gelernt hat. Der Widerstand gegen Gruppenzwänge und Massenphänomene sollte daher – ebenso wie die Erfahrung gelebter Resonanz, ein Teil der Erziehung von Kindern sein.

Auf die Arbeitswelt übertragen bedeutet das, dass wir das Gleichgewicht zwischen sozialer Resonanz und individueller Identität immer wieder ausbalancieren und finden müssen. Ein Ziel könnte sein das Gleichgewicht zwischen Individualität und Gemeinschaftsbezogenheit bewusst einzunehmen.

Das war übrigens auch unsere Erfolgsfahrkarte als Menschen. Wir sind heute als Menschen so erfolgreich, weil unsere evolutionären Vorfahren zwei Dinge gemacht haben – Kooperation und Intelligenz. Das war übrigens auch unsere Erfolgsfahrkarte als Menschen wir sind heute so erfolgreich als Spezies Homo Sapiens weil unsere evolutionären Vorfahren zwei Dinge gemacht haben – Kooperation und Intelligenz. Die sollten wir auch weiterhin pflegen. (Bezogene Individuation definiert von Helm Stierlin).

Resonanz am Arbeitsplatz nutzen

- Zugewandte, interessierte Haltung
 - Teilen von Wertschätzung und Anerkennung
 - Kooperation und Zusammenhalt untereinander stärken
- Vermutliche Folgen ?
- Stress Reduktion, Gesundheitsförderung
 - Steigerung von Zufriedenheit, Arbeitsqualität und -effizienz

Vorsicht: vor unbewusstem/bewussten Missbrauch des Resonanzphänomens.

17.05.2023

Praxis-Brücke AG, Jagdgasse 1, 4310 Rheinfelden
www.praxis-bruecke.ch, Tel. +41 61 831 10 10

18

Die Resonanz die ich erhalte hat dann die Kraft später einer sich selbsterfüllenden Prophezeiung. Das ist auf am Arbeitsplatz wichtig. Man kann Arbeitskräfte stets spüren lassen, es ist nicht gut genug, ich hätte von dir doch noch mehr gefordert, Führungskräfte die so arbeiten, ruinieren ihr Personal. Es ist sehr wichtig, dass wir das was geleistet wird wertschätzen. Dass wir als Führungskräfte hinschauen. Ah so haben sie das gemacht, das ist ja interessant. Haben sie gute Erfahrungen mit dieser Methode gemacht. Dass ich bei meinem Team immer schaue, wie sind die denn unterwegs. Ich muss die nicht immer gut finden. Ich kann sagen, das gefällt mir nicht. wichtig ist, dass der MA weiss, dass der Chef hinkuckt, dass da ein Interesse ist. Die ganzen Untersuchungen zeigen, dass dieses Hinschauen, gesehen werden in einem tiefen Sinne, das aktiviert die Motivationssysteme. Diese neuronalen Systeme, die die wichtigen Kraftbotenstoffe machen (Dopamin, endogene Opiode, auch Oxitocin, dass wir uns einfühlern können. Dieses Motivationssystem wird aktiv, wenn wir merken, dass jemand interessiert und wohlwollend auf uns schaut und Wertschätzung spürbar macht. Das brauchen Kinder, Schüler, Mitarbeiter, Vorgesetzte und natürlich auch im familiären Rahmen.

Beispiel von einem Kind das Fehler macht:

Bsp. ein Kind rechnet 3+3 gibt 7. Die Lehrperson könnte darauf reagieren im dem sie sagt, das ist ja spannend wie du darauf kommst und so den Lernerfolg gefördert wird. Es passiert etwas ganz Magisches. Sie nimmt die Subjektperspektive des Kindes auf. Sie misst das Kind nicht am Standard. Sondern ich nehme deine Perspektive ein und interessiere mich für dich. Das Kind merkt, aha, auf mich kommt es an, es ist wichtig, wie ich denke. Kinder brauchen diese Rückmeldungen und Resonanzen. Die Vorstellung dem Kindes alles abzunehmen ist Käse, das Kind braucht soziale Rückmeldungen, damit wir uns spüren. Es braucht Resonanz. Der Ball muss gespielt werden. Man kann nicht Tennis spielen ohne Ball.

Mobbing

Mit dieser Waage wird in der Arbeitswelt manchmal unbewusst oder bewusst dysfunktional gespielt und

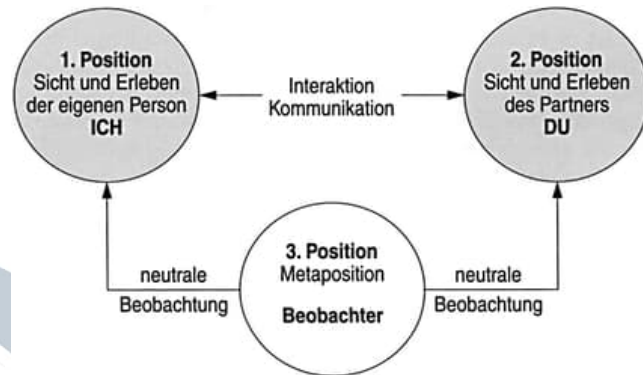
anderen Menschen Schaden beifügt. Mobbing beinhaltet z.B. oft eine Art des Resonanzentzugs. Und wenn wir wissen wie überlebensnotwendig Resonanz ist (Einander wahrnehmen, aufeinander eingehen und zugehen), dann wird die Macht der Phänomene des Ignorierens von anderen deutlich. Jemanden ausgrenzen, nicht informieren, nicht spiegeln.

Denn ganz wichtig ist; Menschen brauchen Resonanz. Ohne soziale Resonanz können wir nicht leben und der Entzug von Resonanz, wenn wir isoliert werden, wenn wir uns, z.B. bei Mobbing. Denken Sie ans Mobbing. Das Mobbing funktioniert, indem man einer Person, die man irgendwie weghaben will jede Resonanz entzieht – man grüsst nicht mehr, man wechselt keinen Blickkontakt mehr zu dieser Person – das ist also Entzug von Resonanz und das hat eine ausgesprochen zerstörerische Wirkung.

Eine ganz besondere Bedeutung hat die Resonanz in der Pädagogik. Gute Lehrkräfte sind Lehrkräfte, die Wissen, dass sie sobald sie das Zimmer betreten zu wechselseitigem Austausch von Resonanz kommt. Dem kann man sich gar nicht entziehen. Es ist sehr wichtig, welche Resonanzen Kinder und Jugendliche von ihren Eltern, Lehrkräften und Mentoren zurückbekommen. Das heisst das Kind der Jugendliche tritt auf, er zeigt sein Verhalten, er bemüht sich, er zeigt uns was er gelernt hat oder auch nicht gelernt hat und jetzt kommt die Frage, welche Resonanz löst er bei uns aus. Er tritt in den Wahrnehmungsraum von uns ein. Er löst eine Resonanz aus, die zurück kehrt von der anderen Person. Sie transportieren eine Auskunft über den anderen. Unausgesprochene Messages haben eine grosse Wirkkraft (du schon wieder / schön, dass du da bist). Das hat eine grosse Macht.

Wahrnehmungspositionen üben

- Kontakt herstellen zu mir (Was fühle ich, was denke ich, was tue ich=)
- Kontakt herstellen zum vis-à-vis (Was könnte im Gegenüber vorgehen; Gedanken, Gefühle, Verhalten)
- Metaposition einnehmen (sich selbst, das vis-à-vis und die Situation aus Distanz beobachten).



https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-8349-3843-5_6

Wahrnehmungspositionen üben

Fokus behalten auf; Rolle, Ziel, Zeit

- STOPP: – Ist – Soll – Weg
- In Bezug auf mich, dich, uns und das Thema

Langsamer werden und Lücke zwischen Reiz und Reaktion vergrößern.



17.05.2023

Praxis-Brücke AG, Jagdgasse 1, 4310 Rheinfelden
www.praxis-bruecke.ch, Tel. +41 61 831 10 10

20

Stopp, luege, lose, loufe...

Kursinhalt

- Eigener Spielraum und eigene Grenzen am Arbeitsplatz: Wissen worauf du eingehen und wo du dich abgrenzen kannst
- In herausfordernden Gesprächen Funktion von der Person trennen

Der freie Wille

Trennung zwischen Reiz und Reaktion in herausfordernden Situationen

- Rollendisziplin
- Zieldisziplin
- Zeitdisziplin



17.05.2023

Praxis-Brücke AG, Jagdgasse 1, 4310 Rheinfelden
www.praxis-bruecke.ch, Tel. +41 61 831 10 10

21

Eine Übung, die jede Person für sich machen kann, ist das Trainieren einer Trennung von Reiz und Reaktion. Joachim Bauer sagt, dass in diesem Spalt (der mit zunehmender Übung grösser werden kann) der freie Wille liegt.

Kursinhalt

- Eigener Spielraum und eigene Grenzen am Arbeitsplatz: Wissen worauf du eingehen und wo du dich abgrenzen kannst
- In herausfordernden Gesprächen Funktion von der Person trennen

Wie gehe ich auf andere ein...

...in dem ich auf mich eingehe (Training der Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge)

- Begegnung und Gespräch ermöglichen
- Beobachtungen äussern anstelle von Interpretationen
- Fragen stellen
- Auf andere eingehen bedeutet nicht gleicher Meinung zu sein

Wie gehe ich auf andere ein...

- Unterschiede von Präsenz- und Onlineveranstaltungen kennen und nutzbar machen
- Begegnungen physisch ermöglichen
- Bewusster Einsatz von virtuellen Anlässen
- Im virtuellen Raum Begegnung ermöglichen (Pausen, Small Talk, Befindlichkeitsaustausch, dyadische Begegnungen ermöglichen, etc...)

Wie grenze ich mich ab, wie gehe ich auf andere ein.

Pendeln zwischen Wahrnehmungspositionen



Sogar hinter dem PC können die Wahrnehmungspositionen geübt werden; das könnte so aussehen.

1. Konzentrieren Sie sich auf sich selbst. Fühlen Sie Ihren Körper, Ihre Gefühle. Nehmen Sie Ihre Gedanken und Wahrnehmungen mit allen Sinnen wahr... was sehe ich, was höre ich, was rieche ich, was schmecke ich, was fühlt meine Haut an Berührungen.
2. Konzentrieren Sie sich auf die Leute im Seminar. Was sehen Sie, was denken Sie über die anderen. Was denken Sie, was die anderen über Sie denken. Was tun die anderen, wie wirken die anderen auf Sie. Welche Personen sind Ihnen sympathisch, welche unsympathisch. Richten Sie Ihre Wahrnehmungskanäle nach aussen aus.
3. Stellen Sie vor, wie Sie jetzt im Raum, indem Sie sitzen nach oben steigen oder zur Seite treten. Was sehen Sie, wenn Sie «neben» oder «oberhalb» von sich selbst sind? Wie beschreiben Sie die «Szene», das Referat. Wie sehen Sie sich selbst, die anderen aus der Distanz?

Dann bitte ich Sie wieder in Ihren Normalzustand zurückzukehren und vielleicht konnten Sie aus den verschiedenen Positionen und Perspektiven unterschiedliche Beobachtungen und Empfindungen wahrnehmen. Wenn Sie mögen können Sie auch bei der Arbeit (sehr interessant auch an Sitzungen) üben die Positionen immer wieder ab und zu zu wechseln und zu beobachten, was sich verändert.

*„Güte, Liebe, Mitgefühl,
Sanftheit sind keine Dinge
für Weichlinge. Sie sind
Dinge, nach denen die Welt
sich letztlich sehnt.“*

Desmond Tutu



17.05.2023

Praxis-Brücke AG, Jagdgasse 1, 4310 Rheinfelden
www.praxis-bruecke.ch, Tel. +41 61 831 10 10

25

War um wir mit bewusst gelebter Empathie und Mitgefühl für andere und uns Gutes tun....

Buch, das empathische Gen. Humanität, das Gute und die Bestimmung des Menschen.

Steven Cole Kalifornien; Professor of Medicine, Hematology-Oncology Member, Cousins Center for Psychoneuroimmunology

In Kalifornien Kinder die Probleme haben da hat man an Schulen das «Generation X Change Programm» eingeführt: das heisst, das Programm beinhaltet, dass Menschen, die dann über 50 sind und dann viele auch nicht mehr so im Beruf sind in Amerika, die wurden gefragt, sind Sie bereit Schulbegleiter: in für ein Kind von 8-9 Jahren, das Schwierigkeiten in der Schule hat, zu werden und für 9 Monate ein Kind zu begleiten. Da wurde gefragt, wer meldet sich freiwillig. Das Programm sa so aus, dass die Freiwilligen eine Woche lange trainiert wurden im Unterricht, dann ging das über 9 Monate. Jede Woche waren die SB 2 Std. mit dem Kind zusammen. Es gab eine Supervision. Die SB wurden selber begleitet, wenn es Probleme gab. Steven Cole hat gesagt; wie ist die Aktivität der Risikogene am Beginn, wenn es losgeht und am Ende nach 9 Monaten. Sie haben am Anfang, nach 3 Monaten und am Ende gemessen. Sie haben festgestellt, dass das Ausmass der Sinnhaftigkeit des Lebens zunahm und verbesserte. Die Aktivität der Risikogene ging runter. Sie haben sich prosozial freiwillig Engagiert. Bereits nach 3 Monaten war das deutlich zu sehen. Man hat eine Studie mit 13:000 Menschen über 4 Jahre begleitet (Pensionierte Menschen). Wer engagierst sich 2 Std. pro Woche ehrenamtlich; die hatten bessere Psychische Zustände, weniger körperliche Erkrankungen, Mortalität war 40% vermindert und die Sinnhaftigkeit (subjektiv) des Lebens nahm zu. Wichtig ist die FREIWILLIGKEIT. Das funktioniert nur, wenn eine innere Liebe da ist. Ich will mehr machen, als nur egoistisch für mich sorgen. Das hat eine Kraft und schlägt durch auf die körperliche und psychische Gesundheit. Die Bestimmung des Menschen; das heisst; wenn prosoz. eingestellt zu sein, hilft, dann ist die Prosozialität eine Bestimmung des Menschen (Min 57:30).

58 Min. Leseprobe

«Humanität, also anderen Menschen Gutes zu tun, aktiviert ein genetisches Muster, das unseren Körper vor chronischem Entzündungverschleiss schützt und die Gesundheit bewahren hilft. Menschen, die Gemeinsinn entwickeln und anderen Menschen aus freien Stücken helfen, tun nicht nur anderen Gutes, sondern sie verbessern ihre eigene Lebensqualität und ihr psychisches Befinden. Und sie rufen, indem sie Gutes tun, im eigenen Körper ein Genaktivitätsmuster hervor, welches das Risiko vor Herzkreislauf-, Krebs- und Demenzerkrankungen vermindert.»

Wie würde sich Viktor Frankl freuen, wenn er diese Forschungsergebnisse noch kennengelernt hätte. Ja, der grosse Österreicher Viktor Frankl, Arzt, Neurologe und Psychotherapeut, jüdischer Wiener, der von den Nazis ins KZ eingesperrt wurde, der viele Angehörige verlor, der dann nach dem Krieg viele Jahrzehnte eine grosse Bereicherung für die Medizin und die Therapie war, weil er ohne diese ganze Genetik schon erkannt hat als Arzt, anhand seiner Erfahrungen erkannt hat, es ist wichtig, dass Menschen einen Sinn im Leben haben. Die grosse Malaise der Depression ist, dass der depressive Mensch das Gefühl hat, mein Leben hat keinen Sinn, keinen Wert mehr. Viktor Frankl hat erkannt, wie wichtig es ist, dass wir den Menschen helfen, den Sinn wieder zu finden und dass wir Sinn brauchen, um gesund zu bleiben. Heute haben wir die genetische Erklärung dazu.“

Literatur:

Bauer; J.: Das Gedächtnis des Körpers. PIPER (2010)

Bauer; J.: Warum ich fühle, was du fühlst. HEYNE (2009)

Bauer; J.: Das empathische Gen. Herder (2021)

Bauer; J.: Fühlen, Was die Welt fühlt. Blessing (2020)

Brüggemeier; B.: Wertschätzende Kommunikation im Business. Junfermann (2011)

Schmidbauer; W.: Hilflose Helfer. Rororo (2009)

Internetressourcen:

Bauer J.: Über Empathie – warum ich fühle was du fühlst. AK Vorarlberg. 2015

Bauer J.: Selbststeuerung – die Wiederentdeckung des freien Willens. AK Vorarlberg. 2015

Bauer J.: Mensch und Natur in Resonanz: Umweltzerstörung und menschliche Gesundheit. Uniklinik Freiburg. 2021

Singer; T.: Die Neurobiologie von Empathie und Mitgefühl. DAI Heidelberg. 10. Empathiekonferenz. 2020

Engert, V., Plessow, F., Miller, R., Kirschbaum, C., & Singer, T. Cortisol increase in empathic stress is modulated by social closeness and observation modality. Psychoneuroendocrinology, Originalpublikation 17 April 2014

Abbildungsverzeichnis

Puzzle: <https://pixabay.com/de/users/geralt-9301>

Resonanzphänomene des Alltags
<https://pixabay.com/de/users/geralt-9301>

Resonanz
https://cdn.pixabay.com/photo/2018/08/15/08/48/music-3607509_960_720.jpg

Emotionale Ansteckung: <https://pixabay.com/de/users/bbolender>

Mitgefühl: <https://pixabay.com/de/users/sabinevanerp>

Prosoziales Verhalten
<https://pixabay.com/de/users/truthseeker08>

Kognitive Perspektivübernahme
<https://freerangestock.com/thumbnail/55611/photo.jpg>

Adler: https://cdn.pixabay.com/photo/2016/10/19/13/42/eagle-1753002_960_720.jpg

Waage:
https://cdn.pixabay.com/photo/2017/09/17/21/01/horizontal-2759820_960_720.jpg

Zwillinge: <https://images.unsplash.com/photo-1617627057301-7b03d1097672?ixlib=rb1.2.1&ixid=MnwxMjA3fDB8MHxwaG90by1wYWdlIfHx8fGVufDB8fHx8&auto=format&fit=crop&w=387&q=80>

Vater und Sohn:
https://cdn.pixabay.com/photo/2015/10/17/18/02/father-992946_960_720.jpg

Paar: https://cdn.pixabay.com/photo/2020/04/16/13/56/pair-5050735_960_720.jpg

Riccard Mathieu:
<https://exlibris.azureedge.net/covers/9783/4268/7413/4/9783426874134xl.webp>

Me and You / You an Me: <https://pixabay.com/de/users/geralt-9301>/https://pixabay.com/de/users/geralt-9301/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=1071784">Gerd Altmann

Boxen:
https://cdn.pixabay.com/photo/2014/01/04/13/58/argument-238529_960_720.jpg



17.05.2023

Praxis-Brücke AG, Jagdgasse 1, 4310 Rheinfelden
www.praxis-bruecke.ch, Tel. +41 61 831 10 10

28