

Blog zum Themenbereich:

Emotionale Kompetenzen

Mehr Empathie braucht das Land

Wie schnell entstehen Missverständnisse. Jemand sagt etwas aus einem Blickwinkel heraus,



mit dem er einen Beitrag leisten wollte – bei einem anderen landet es im falschen Hals und ein kleines oder großes Kämpfchen ist vorprogrammiert. Oft nur mit aufgeregtem Wortwechsel oder dem Rückzug in die beleidigten Leberwurst. Wer bereit ist, die Wogen durch Hinsehen zu glätten, braucht ebenfalls einen längeren Austausch. Dabei können wir vieles vermeiden, wenn wir uns bemühen, andere ganzheitlich und emotional wahrzunehmen. Bei mir selbst beobachte ich erstaunt, dass je älter ich werde, desto mehr scheine ich mit mir selbst

beschäftigt zu sein. Der Arbeitsspeicher für die präsenzte Wahrnehmung verringert sich dadurch. Umso verzerrter nehmen wir die Impulse von außen wahr.

Oder Nebeneinander-Monologe: Ich habe schon viele Gespräche mit anderen erlebt, in denen wir zwar zusammen gesprochen haben, aber jeder hat nur von sich gesprochen, ohne auf den anderen einzugehen. Oder jemand sagt was über sich, der andere bezieht es sofort auf sich, obwohl jemand nur etwas von sich mitteilen wollte. Jeder war in seinem Film - von außen betrachtet lädt es sogar zum Schmunzeln ein.

Als Kinder haben wir alles aufgesaugt wie ein Schwamm – wir waren superempathisch. Als Erwachsene kostet es Energie und Bewusstsein, seine Wahrnehmung möglichst weit zu öffnen für die Impulse, die von anderen kommen.

Wusstest du, dass man zum Fühlen etwa dreimal so viel (ca. 38%) Energie benötigt wie zum Denken (ca. 14%)? Wenn wir wenig Energie haben, wird zuerst das Fühlen heruntergefahren – übrig bleibt Denken mit vermindertem fühlenden Input. Was bedeutet das für unsere Fähigkeit, andere ganzheitlich wahrzunehmen und angemessen zu reagieren? **Je weniger Energie wir haben, desto mehr reduziert sich unsere Empathie.**

Was können wir zum Ausgleich tun?

1. **Energie:** Es ist wichtig, dafür zu sorgen, dass wir möglichst viel Energie haben. Genügend Schlaf, Pausen, Kontakt mit der Natur, liebevolle Beziehungen, gesunde und vielseitige Ernährung, Schutz und Ernährung unseres Mikrobioms (im Darm etc.), Stärkung des Immunsystems, konstruktive Gedanken – die positive Gefühle hervorrufen, Ziele; alles das trägt zu einem hohen Energielevel bei.
2. **Selbstliebe:** Versorge dich ausreichend mit Selbstliebe. Nur dann bist du innerlich frei, um dich ganz auf andere einzustellen. Andernfalls gerätst du leicht in ein Defizit, sodass du von anderen erwartest, dass sie dein Bedürfnis nach Zuneigung auffüllen. Das reduziert deine Empathie und führt zu ungunen Verstrickungen.

Selbstliebe kann ein langer – aber lohnender Lernprozess mit vielen Facetten sein. Entdecke, suche Inspiration, wie du sie finden kannst. Der erste Schritt ist aufzuhören, die Selbstliebe zu schwächen zum Beispiel durch Selbstverurteilungen. Sie dienen dir nicht, dich zu entwickeln – du kannst sie aus deinem Repertoire streichen. Deine Selbstliebe kann aufatmen. Ein weiterer schneller Weg zur Selbstliebe ist, seine eigene Schönheit anzuerkennen.

3. **Empathie-Übung:** Übe immer wieder – wenigstens 1x am Tag - im Kontakt mit anderen, dich ganz auf sie einzustellen mit allen Sinnen deiner Wahrnehmung. Das bedeutet, deine Beschäftigung mit dir selbst loszulassen und möglichst offen Informationen des Gegenübers in die Tore deines Bewusstseins dringen zu lassen. Höre nicht nur den Worten zu, sondern auch der Mimik, dem Körper, den Gefühlen. Halte dich bewusst zurück, schnell zu kommentieren. Atme lieber einmal tief durch – lasse die Wahrnehmung stehen, wie sie ist. Dadurch achtest du zunächst einmal, was ein anderer ausdrückt. Im zweiten Schritt erst gehe darauf ein, wenn es erforderlich ist.

Michaele Kundermann

Heilpraxis für Psychotherapie und Kinesiologie

Thalgauer Str. 38, 61267 Neu-Anspach

☎ 0 60 81 / 58 43 66

E-mail: contact@kundermann-consult.de

www.kinesiologie-taunus-kundermann.com