

HINFÜHLEN STATT WEGSCHAUEN

Das unsichtbare Band der Empathie

Wissen Sie, warum Jesus in einem Bethlehemener Stall zur Welt kam? Weil der Herbergsvater trotz ausgebuchtem Haus empathisch gehandelt hat. Er wies Josef und Maria nicht, wie andere zuvor, einfach ab, sondern bot ihnen einen Platz im Stall zum Übernachten an. Beim Anblick der Hochschwangeren empfand er, so dürfen wir annehmen, Mitgefühl.

Solche Empathie ist die Basis für ein gesellschaftliches Miteinander. Soziale Empathie ermöglicht es uns, aus den Äußerungen, der Mimik und Gestik sowie dem Verhalten anderer deren Bedürfnisse abzulesen und angemessen darauf zu reagieren. Hinzu-fühlen statt wegzuschauen ist in vielen Lebensbereichen eine entscheidende Fähigkeit, um das eigene Wohlbefinden und das anderer zu steigern. In Zeiten globaler Krisen, fortschreitender Digitalisierung sowie des Arbeitens und Lernens aus der Distanz ist diese Fähigkeit enorm wichtig geworden. Empathie hat viele Vorteile – und lässt sich üben.

Ob Gesellschaft, Politik oder Wirtschaft – Empathie erleichtert das gegenseitige Verständnis und Berücksichtigen von Bedürfnissen, Meinungen, Anliegen, Problemen oder Ängsten. Das hilft, gemeinsam Herausforderungen zu bewältigen. Empathie hat viele Vorteile: Sie fördert unsere Gesundheit, weil



Antje Heimsoeth war Vermessungsingenieurin. Seit 2003 führt die Rosenheimerin ihr Institut, die Heimsoeth Academy, in dem sie Seminare, Ausbildungen, Trainings und Coachings in den Bereichen Business, Gesundheit und Sport anbietet. Als Bestsellerautorin, Mental Coach und mehrfach ausgezeichnete Keynote-Speakerin (Speaker des Jahres 2014 & 2021) hat sie sich einen exzellenten Ruf erarbeitet. Mehr Infos unter www.heimsoeth-academy.com.

In der ROSENHEIMERIN gibt sie Impulse, wie sich Frauen persönlich und beruflich weiter entfalten können.

wir durch das Verständnis, das wir anderen entgegenbringen, weniger Stress und Konflikte, dafür ein stärkeres Immunsystem haben. Sie verbessert unsere Beziehungs- und Kommunikationsfähigkeit und erleichtert dadurch die Zusammenarbeit und das Zusammenleben mit anderen. Sie verringert Negativität und lässt uns auf authentische Weise mit uns selbst und unserem Leben gut fühlen.

Dabei ist die emotionale Empathie, bei der wir die Gefühle anderer nachfühlen können, genauso wichtig wie die kognitive Empathie, durch die wir Gefühle und Gedanken anderer verstehen. Auch eine gesunde Eigenempathie ist unverzichtbar: Statt uns ständig zu viel abzuverlangen, sollten wir freundlich und mitfühlend uns selbst gegenüber sein.

Üben Sie sich also in Empathie: Seien Sie in Konfliktsituationen ehrlich zu sich selbst und anderen, wenn es um Ihre Gefühle geht. Lernen Sie, sich selbst und anderen zu vergeben. Wechseln Sie bewusst die Perspektiven: Versetzen Sie sich gedanklich in die Lage des anderen und betrachten Sie eine Situation aus verschiedenen Blickwinkeln. Das hilft Ihnen, Verständnis für die Beteiligten aufzubringen – und gemeinsam an gut verträglichen Lösungen zu arbeiten. Manchmal reicht schon ein Stall dafür.