

# Empathen

*„Ich fühle was du fühlst“*



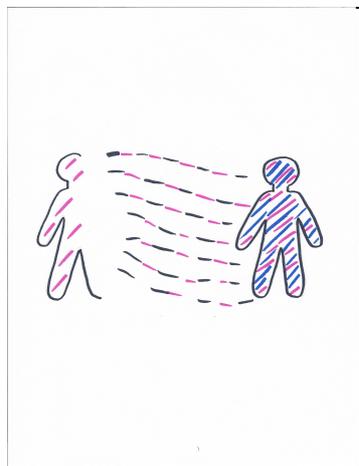
*„Ein genaues Verständnis der inneren Welt des anderen.  
Die Welt des anderen so zu empfinden, als ob es die eigene wäre“*

*Carl Rogers ( amerik. Psychologe / Psychotherapeut*

# Empathische Menschen

## Empathie / sich einfühlen

- starke empathische Veranlagung / Einfühlungsvermögen
- ausgeprägte Fähigkeit sich in andere einzufühlen
- fühle genau wie es dem anderen geht
- spüre genau, was der andere braucht
- alles im zwischenmenschlichen Bereich wird wahrgenommen
- man kann andere lesen wie ein Buch
- sauge Stimmungen anderer Menschen auf wie ein Schwamm
- man scannt das „Innere“ des anderen  
(Körpersprache, Stimmungen, Energieausstrahlung, Wahrheit/Ehrlichkeit...)
- fühle die Energie hinter den gesprochenen und ungesprochenen Worten



## Tiefe Verbindung / sich tief einfühlen und wahrnehmen

- verbinden sich auf höchster / tiefster Ebene mit anderen Menschen
- spüren, was andere unter ihrer tiefsten Schicht verbergen  
(negative Erfahrungen, Unerlöstes, alter Schmerz, Verletzungen...)

## **Verantwortung für andere**

- fühlen sich für das Wohlergehen anderer Menschen verantwortlich

## **Hilfsbereitschaft / Mitgefühl / Verständnis**

- haben das starke Bedürfnis anderen zu helfen
- verspüren den Wunsch, dass es seinen Mitmenschen gut geht
- sehr mitfühlend
- hilfsbereit
- vermitteln Harmonie
- möchten bei Streit und Konflikte schlichten
- es fällt ihnen leicht, sich in unterschiedliche Standpunkte der jeweiligen Konfliktpartner hineinzusetzen und zu verstehen

## **mit - „erleben“ des anderen**

- es fällt leichter mit Dingen außerhalb ihrer Selbst in Resonanz / Kontakt zu treten, als mit sich selber
- vielen Empathen reicht es völlig aus, das Leben anderer Menschen mitzufühlen - denn es fühlt sich für sie an, als würden die es selbst erleben
- es reicht für manche empathische Kinder nur zuzuschauen

- smalltalk ist langweilig, sinnlos, ermüdend und anstrengend
- spüren den „Weltschmerz“
- trotz tiefer Gefühle behalten sie in Gefahrensituationen den Überblick und handeln souverän

...brauchen aber danach viel Zeit zum regenerieren



*Man kann Empathie nicht ausschalten und spürt alles um sich herum – positiv wie negativ  
– 24 Stunden am Tag*

*Hochsensible Menschen sind mit großer Empathie auf die Welt gekommen  
und durch stetiges anwenden wird das Einfühlungsvermögen immer stärker und verfeinert*



# Verschiedene Empathen

Es gibt verschiedene Empathen, die je auf einer anderen Ebene sehr einführend / wahrnehmend sind

## Körperlicher Empath

- spürt die physischen Symptome des anderen am eigenen Körper
- spürt die körperlichen Befindlichkeiten des anderen



## Emotionaler Empath

- fühlt die Emotionen / Gefühle des anderen bei sich selbst – wie die eigenen
- fühlt die seelische Befindlichkeit des anderen  
( wie es ihm geht, was er braucht ... )



## Intuitiver Empath

- starke Intuition
- nimmt Energien von Orten, Plätze, Gebäude...wahr
- Telepathie
- Kommunikation auf Seelenebene
- Tierkommunikation
- Pflanzenkommunikation
- reagiert stark auf Vollmond / Neumond
- reagiert stark auf das Wetter ( Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen, ... )
- Winterblues
- Kollektiv – spürt den „Weltschmerz“



# Herausforderungen - Schwierigkeiten

## Meins? - Deins?

- „Was sind meine Gefühle? - „Was sind deine Gefühle?“
- Übernahme fremder Gefühle
- man nimmt fremde Gefühle oft stärker wahr, als die eigenen
- spüren alle Gefühle anderer Menschen – auch die schweren, negativen...



## Überflutung von „fremden“ Gefühlen

- man fühlt sich von fremden Gefühlen überflutet
- man leidet mit anderen mit



## Überforderung

- unter vielen Menschen verliert man sich
- in großen Menschenmengen spüre ich zu viel fremde Energien, Gefühle, Stimmungen...



## „Emotionaler Kater“

- „emotionaler Kater“ nach anstrengenden Begegnungen und Situationen
- wenn ich unter vielen Menschen war
- wenn ich intensiven Gefühlen ausgesetzt war (wütende, aggressive, laute ... Menschen)



## Emotionaler Burnout

- man gibt mehr als man kann
- man übernimmt mehr, als man verkraften kann
- man hört mehr zu, als man verarbeiten kann
- man fühlt mehr mit, als man damit umgehen kann



## Erst Du – dann Ich

- man fragt lieber: „Was willst du?“ statt „Was will ich?“



## Keine Abgrenzungsfähigkeit

- kann sich energetisch nicht abgrenzen
- kann sich nicht von „fremden“ Gefühlen abgrenzen
- kann nicht „Nein“ sagen

*keine Abgrenzung*



*Abgrenzung*



## Kein „ICH-Bewusstsein“ – kein ICH-Gefühl

- ICH und der anderer verschmelzen, verschwimmen, verfließen...
- ICH und Du = „eins“



## Nicht präsent im eigenen Körper

- kein Körperbewusstsein
- nicht richtig im eigenen Körper verankert

*ICH-Zentrierung  
Körperbewusstsein  
im Körper präsent*

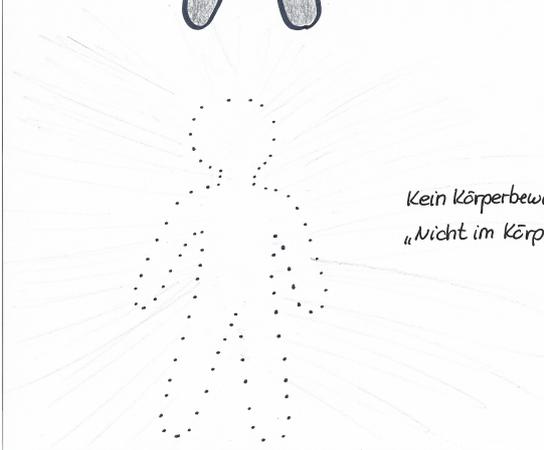


*Verschmelzung mit dem Umfeld /Du  
nicht im Körper „verankert“  
nicht präsent im eigenen Körper*





Körperbewusstsein  
„Im Körper sein“



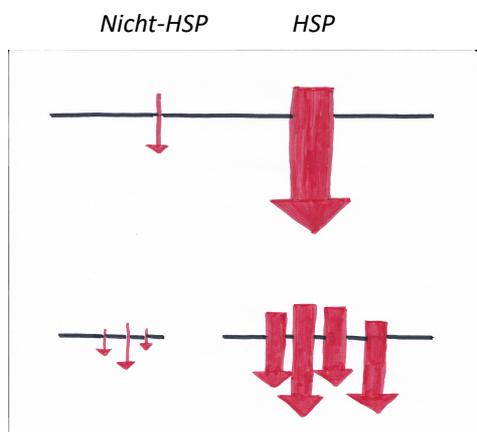
Kein Körperbewusstsein  
„Nicht im Körper“

## Tiefe Gefühle

- intensives Empfinden – sehr empfindsam
- extrem feinfühlig
- tief berührbar – emotional berührbar  
( durch Kunst, Musik, Klänge, Natur, Hochzeiten, Filmszenen, ...)
- tiefe Verletzbarkeit  
(durch Ablehnung, Kritik, ...)
- sehr tiefer Schmerz im Körper  
(bei Gewalt gegenüber Mensch oder Tier, Streit, Konflikte, Respektlosigkeit, Diskussionen, Ungerechtigkeit, Unmenschlichkeit,...)



### *Tiefe Empfindsamkeit – Tiefe Gefühle*



## Eigene Bedürfnisse

- eigene Bedürfnisse nicht wahrnehmen können – da man mehr die Bedürfnisse der anderen wahrnimmt
- eigene Bedürfnisse nicht leben können – da man sich mehr um andere kümmert, dass es ihnen gut geht
- eigenen Bedürfnisse nicht aussprechen können – da man den anderen nicht verletzen möchte
- eigene Bedürfnisse nicht kennen – da man sich selber nicht wahrnimmt



## **Achtung!**

- Extremer Rückzug - Isolation, keine Kontakte mehr, Freunde nur im Internet
- „Alles ist zu viel!“ - Betäubung mit Alkohol, Drogen, Medikamente..

## **Aussagen von Empathen:**

*„Wenn ein extrem negativ oder wütender Mensch in meinem Umfeld ist, brauche ich einen ganzen Tag, um mich davon wieder zu erholen.“*

*„Ich mag mein Bett mehr als die meisten Menschen.“*

# Selbst-Reflexion

## „Bin ich ein Empath?“

Ich sehe mich als...

- überempfindlich
- sensibel
- schüchtern
- introvertiert

Ich fühle mich oft überfordert

Ich ziehe mich oft zurück

Ich kann mich in andere Menschen sehr gut „einfühlen“

Ich spüre, wie es dem anderen geht, was er braucht ...

Wenn es jemanden nicht gut geht, spüre ich das, auch ohne Worte

Ich spüre die Gefühle, Stimmungen und körperliche Befindlichkeiten der anderen

Große Menschenmengen laugen mich aus und ich brauche hinterher viel Zeit um mich wieder zu regenerieren

Smalltalk ist anstrengend für mich (mag ich nicht)

Wenn ich mit „schwierigen Menschen“, aggressive oder wütenden Menschen zusammen war, brauche ich lange, um mich wieder davon zu erholen

Streit, Gewalt,...kann ich nicht aushalten (wühlen mich auf)  
Traurige Filme, Musik oder Kunst berühren mich sehr tief

Wenn jemand im Film weint, weine ich oft mit

Ich fühle mich verbunden mit Menschen, Tiere und der Natur

Ich bin sehr hilfsbereit und vergesse dabei oft an mich zu denken

Ich setze mich gern für Schwächere ein

Andere Menschen schätzen mich, weil ich gut zuhören kann

Wenn es anderen schlecht geht, empfinde ich starkes Mitleid

Ich habe einen starken Gerechtigkeitsinn

Ich habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich „Nein“ sage

Es belastet mich, wenn andere schlecht über mich reden

Ich spüre, wenn man mich anlügt

# Selbstreflexions-Fragen

## „Empathen“

Ist das „Meins“ oder „Deins“?

Sind das „meine Gefühle“ oder „deine Gefühle“?

Ist das „meine Laune / Befindlichkeit“ oder „deine Laune / Befindlichkeit“?

Ist das „meine Last“ oder „deine Last“?

Kann ich mich selber bewusst wahrnehmen? – mit allem, was zu mir gehört?

Kann ich mich von anderen abgrenzen und ganz bei mir sein?

## Selbstreflexions-Fragen

### „Möchte ICH das?“

„Möchte ich das?“ - oder sind das die Erwartungen anderer an mich

„Möchte ich das?“ - oder möchtest du das

„Mache ich das für mich?“ – oder des „lieben Friedens Willen“

„Lebe und handle ich authentisch?“ – oder verbiege ich mich, weil ich Harmonie brauche

„Handle ich nach meinen Bedürfnissen?“ – oder nach den Bedürfnissen anderer

„Handle ich nach meinen Bedürfnissen?“ - oder habe ich Schuldgefühle dabei

## Welche Glaubenssätze wirken in dir?

*...die falsch sind*  
*...die dir nicht hilfreich sind*  
*...die dir nicht dienlich sind*

### „ICH“ - „DU“

„Ich muss deine Bedürfnisse erfüllen, nur dann bin ich etwas wert“

„Ich muss deine Bedürfnisse erfüllen, nur dann werde ich akzeptiert“

„Ich muss deine Bedürfnisse erfüllen, nur dann geht es mir gut“

„Es ist meine Aufgabe dich glücklich zu machen“

„Es ist meine Aufgabe, dass es dir gut geht“

„Es ist meine Aufgabe zu wissen, was du brauchst“

„Es ist meine Aufgabe zu wissen, was für dich am besten ist“

„Du bist wichtiger als ich selbst“

„Ich muss mich anpassen“

„Ich muss so sein, wie du mich möchtest“

„Ich muss mich verbiegen um dazuzugehören“

„Ich muss mich unterordnen“

„Ich muss mich zurückhalten“

„Ich darf nicht so sein wie ich will“

„Ich darf nicht NEIN sagen“

## Welche Glaubenssätze wirken in dir?

*...die falsch sind  
...die dir nicht hilfreich sind  
die dir nicht dienlich sind*

### „Ich muss...“

Ich muss die Bedürfnisse anderer erfüllen, nur dann bin ich etwas wert

Ich muss die Bedürfnisse anderer erfüllen, nur dann werde ich akzeptiert

Ich muss die Bedürfnisse anderer erfüllen, nur dann geht es mir gut

Ich muss mich verbiegen um dazuzugehören

Ich muss mich anpassen

Ich muss mich unterordnen

Ich darf nicht so sein wie ich bin

Ich muss mich zurückhalten

Ich darf / kann nicht „NEIN“ sagen

Es ist meine Aufgabe dich glücklich zu machen

Es ist meine Aufgabe, dass es dir gut geht

Es ist meine Aufgabe, zu wissen was du brauchst

Es ist meine Aufgabe, zu wissen was für dich am besten ist

Du bist wichtiger als ich selbst

Ich muss funktionieren

Ich muss perfekt sein

# Was hilft mir?

## Rückzug

- sich immer wieder zurückzuziehen – Regeneration
- allein sein – Zeit ohne fremde Gefühle / Energien

## Eigene Bedürfnisse wahrnehmen

- Wann wird mir alles zu viel?
- Wann sollte ich von der Party, Veranstaltung, Familienfeier...nach Hause?
- Wann fühle ich die Schwelle zur Überforderung?
- Was brauche ich jetzt?
- Was tut mir gut?
- Was hilft mir mich wieder zu regenerieren?

( Eigene Bedürfnisse sind z.B. mehr Raum und Zeit für mich,...)

## Abgrenzung

- ICH – DU
- ICH – mein Umfeld
- Meins – Deins
- meine Gefühle – deine Gefühle
- meine Bedürfnisse – deine Bedürfnisse

## Körperwahrnehmung / Körperbewusstsein

- sich selber wieder spüren / wahrnehmen
- sich selber **im eigenen Körper** spüren
- den eigenen Körper „bewohnen“
- Präsenz / Bewusstsein in den eigenen Körper bringen
- Meditation „*Body scan*“

## Zentrierung

- Zentrumspunkt in sich selber spüren
- die eigene Mitte wieder spüren

## Bewegung

- regelmäßige Bewegung ist lebenswichtig, weil sie körperliche Anspannung und negative Energie abbaut  
(im Sitzen können sich mögliche Giftstoffe anhäufen)
- hält flexibel, so dass sich Muskeln nicht zusammenziehen und die Negativität festhält
- Spaziergang
- Fitnessstudio
- Yoga
- Tanzen
- Dehnübungen

## „Emotionaler Kater“, das hilft...

- duschen  
(„Wasser wäscht alle negative Energie von Körper, Geist und Seele ab“)
- Räuchern  
(Salbei, Weihrauch,...)
- Aromatherapie  
(Rose, Lavendel, ...)
- Geh in die Natur ...
  - umarme einen Baum
  - erde dich
  - lege dich auf den Boden

# Übung

## *„Rückzug in den Körper – bei sich sein“*

Hochsensible Menschen sind mit ihrer Aufmerksamkeit meist nach außen gerichtet, nach außen orientiert

Die Aufmerksamkeit ist wie eine Taschenlampe – da wo sie hinstrahlt ist ...

- mein Fokus
- meine Aufmerksamkeit
- meine Wahrnehmung
- meine Energie

*Stelle dir deine Aufmerksamkeit wie eine Taschenlampe / Laserstrahl vor*

*Ziehe das Licht zu dir zurück - in deinen Körper ... um wieder ganz bei dir zu sein*

*Ziehe deine Tentakel / Antennen von der äußeren Realität ab und richte sie auf deinen Innenraum deines Körpers*

- *ziehe dich in deinen Körper zurück*
- *sei ganz bei dir*
- *sei ganz in deinem Körper*
- *bewohne deinen Körper von innen*
- *spüre den Innenraum deines Körpers*
- *fühl dich in dir zuhause*

Wenn du deine Aufmerksamkeit ganz bewusst auf dich selber lenkst, treten die äußeren Eindrücke auf ganz natürliche Weise in den Hintergrund

# Übung

## *„Sich im Körper spüren“*

Stelle beide Füße auf den Boden und bewege die Zehen

Kreise die Fußgelenke

Lege deine Handflächen auf die Oberschenkel und knete sie kräftig mit den Fingern

Kreuze Hand- und Fußgelenke

Verschränke Arme und Beine

Lehne dich dabei bewusst zurück und atme tief durch

Konzentriere dich auf deinen Körper – atme dich in dich hinein

Fühle, wie du in dir selbst ankommst

## „Credo“

Du und ich, wir stehen in einer Beziehung zueinander,  
die mir wichtig ist, und ich möchte,  
dass sie auch für Dich wichtig ist.

Wir sind beide Menschen mit eigenen Bedürfnissen.  
Du hast das Recht, Deine Bedürfnisse zu befriedigen,  
und ich habe das gleiche Recht.

Wir haben das Recht auf eigene Wertvorstellungen und Ansichten.  
Ich werde Deine Rechte respektieren,  
und ich möchte, dass auch Du die meinen achtest.

Wenn ich durch Dein Handeln daran gehindert werde,  
für meine Bedürfnisse zu sorgen,  
werde ich es Dir sagen, sodass Du es ändern kannst,  
wenn es Dir möglich ist.  
Ich möchte, dass auch Du mir sagst,  
wenn Dich mein Verhalten stört.  
Ich werde Dir zuhören und mein Verhalten ändern, wenn ich kann.

Wenn wir unser Verhalten nicht ändern können,  
dann wollen wir unseren Konflikt erkennen und ihn zusammen lösen.  
Dabei möchte ich nicht verlieren, während Du gewinnst,  
aber ich möchte auch nicht gewinnen, wenn Du dabei verlierst.  
Ich möchte, dass wir Lösungen finden,  
die für uns beide annehmbar sind,  
sodass wir beide gewinnen und zufrieden sind.

Indem wir dieses Credo befolgen,  
werden wir für uns selbst  
und füreinander  
mehr Zuneigung und Achtung empfinden,  
und unsere Beziehung  
wird sich vertiefen.

Ich bin ich.  
Du bist du.

Ich bin nicht auf dieser Welt, um deine Erwartungen zu erfüllen.  
Du bist nicht auf dieser Welt, um meine zu erfüllen.

Du bist du.  
Ich bin ich.

Wenn wir uns in irgendeinem Moment oder irgendeinem Punkt treffen, wird es  
wunderbar sein.

Wenn nicht, kann es nicht verhindert werden.

Mir fehlt es an Liebe mir selbst gegenüber, wenn ich mich in dem Versuch, dir zu  
gefallen, betrüge.

Mir fehlt es an Liebe für dich, wenn ich versuche zu erreichen, dass du wirst, wie ich  
es will, anstatt dich so zu akzeptieren, wie du wirklich bist.

Du bist du und ich bin ich.

*Fritz Pearls*

## „ICH“ - „DU“

!ICH bin für mich selbst verantwortlich.“

„ICH entscheide für mich:“

„ICH erfülle meine Wünsche.“

„ICH gehe meinen Weg.“

„ICH weiß, was mir gut tut.“

„DU bist für dich selbst verantwortlich.“

„DU entscheidest für dich.“

„DU kannst dir deine Wünsche erfüllen.“

„DU gehst deinen Weg.“

„DU weißt, was dir gut tut.“

# Sprüche Weisheiten

## „Anpassung“

Die Belohnung für Anpassung ist, dass jeder dich mag, außer du dich selbst.

*Rita Mae Brown*

Anpassung ist die Stärke der Schwachen.

*Wolfgang Herbst*

Wer sich selbst finden will, darf andere nicht nach dem Weg fragen.

*Paul Watzlawick*

Eines der größten Bedauern im Leben ist es, das zu sein, was andere von dir wollen, anstatt du selbst zu sein.

*Shannon L. Alder*

Ich wollte mich einer Norm anpassen, ich wollte Forderungen erfüllen, die gar niemand an mich stellte, ich wollte etwas sein oder spielen, was ich gar nicht war. Und so war es mir wieder einmal geschehen, dass ich mich selbst und das ganze Leben vergewaltigt hatte.

*Hermann Hesse*

Es ist nicht unsere Aufgabe, einander näherzukommen. Unser Ziel ist nicht, ineinander überzugehen, sondern einander zu erkennen und einer im anderen das sehen und ehren zu lernen, was er ist: des anderen Gegenstück und Ergänzung.

*Hermann Hesse*

Es ist leicht für andere zu leben, das tut jeder. Ich rufe sie auf, für sich selbst zu leben.

*Ralph Waldo Emerson*