

# Empathie im Alltag anwenden

**Claudia B. Klein**

**Empathische Kommunikation** liegt derzeit voll im Trend und wird für Claudia B. Klein immer mehr zu einer wichtigen Richtlinie für soziale Kompetenz in unserer Gesellschaft. Die Unternehmerin arbeitet als Beraterin in der Industrie und setzt dort neue ethische Maßstäbe.

Es ist manchmal erstaunlich, wie selten meine Mitmenschen auf die Frage antworten können: Was ist Ihr/dein größtes Bedürfnis? Meistens ernte ich fragende Gesichter und ungläubige Blicke. „Keine Ahnung, damit habe ich mich noch nicht beschäftigt“, höre ich dann. Mit sich selbst bewusst umzugehen und empathisch zu sein, ist meiner Meinung nach eine wichtige Grundlage für zwischenmenschliche Kommunikation.

Was ist Empathie überhaupt? Der Begriff Empathie leitet sich vom griechischen Wort „empathia“ für „Einfühlung“ ab. Einfühlungsvermögen oder auch soziale Intelligenz ist die Fähigkeit, sich in die Gedanken, Gefühle und das Weltbild von sich und anderen hineinzuversetzen und mit angemessenen Emotionen darauf zu reagieren.

Dieses Einfühlungsvermögen ist uns angeboren und muss nicht erst erlernt werden. Es stellt für das Zusammenleben eine sehr wichtige Eigenschaft dar.



„Wenn du die Menschen verstehen willst, darfst du nicht auf ihre Reden achten.“

Antoine de Saint-Exupéry,  
französischer Flieger und Schriftsteller

Auf ihr basieren Anteilnahme und Hilfsbereitschaft. Wir helfen anderen in schwierigen Situationen, weil wir ihre Not und ihr Leid selbst spüren.

## Warum können Sie ganz intuitiv mitfühlen?

Die Ursache erklärt sich durch unser Gehirn, genauer gesagt durch die 1991 entdeckten Spiegelneuronen. Diese sorgen dafür, dass unser Gehirn glaubt, das Gesehene tatsächlich zu erleben, um es sofort unserem Körper unmittelbar durch Emotionen zu vermitteln. Empathische Kommunikation unterscheidet sich grundsätzlich von anderen Kommunikationsmodellen: Sie selbst stehen bei jedem Kommunikationsvorgang mit Ihrer Wahrnehmung und Ihren Gefühlen genauso im Mittelpunkt wie Ihr Gegenüber mit den seinen. Diese Art der Kommunikation regt dazu an, uns ehrlich und klar auszudrücken und gleichzeitig anderen Menschen unsere respektvolle und einfühlsame Aufmerksamkeit zu schenken.

Bleibt die Frage: Wie können Sie ihr angeborenes Einfühlungsvermögen wieder aktivieren und besser nutzen?

Ganz einfach:

**1.** Konzentrieren Sie sich auf sich und Ihre Wahrnehmungen und klären Sie für sich folgende Fragen: Was fühlen Sie gerade? Was brauchen Sie in diesem Moment? Erst dann sind Sie in der Lage,

anderen Menschen bewusst und befreit zuzuhören und so deren Motive und Beweggründe zu erfahren. Es gelingt Ihnen dann immer besser, sich auf Ihr Gegenüber wertfrei einzulassen und dabei auf das, was gleichzeitig im Bezug darauf in Ihrem Körper passiert (Emotionen, Gedanken, Gefühle) zu achten.

**2.** Stellen Sie Ihrem Gegenüber die Frage: „Was brauchen Sie/brauchst Du gerade? Was kann ich tun, um Sie/dich zu unterstützen?“ Antworten Sie mit: „Habe ich Sie/dich richtig verstanden, dass ...“, oder sagen Sie auch mal: „Ich höre, was du sagst.“

Staunen Sie und freuen Sie sich, wie Ihr Gesprächspartner reagiert, wenn er fühlen kann, dass Sie ihn wahrnehmen, fühlen und wertschätzen. Sie werden sich dabei selbst phantastisch fühlen. Das Resultat: Es entsteht sofortiges Vertrauen, Nähe und gegenseitige Wertschätzung. Attribute, die in unserer Gesellschaft Großartiges bewegen können!!

Probieren Sie es einfach aus. Es wirkt!!



**Claudia Bettina Klein**, Unternehmerin, lebt und arbeitet in Dießen am Ammersee. Das von ihr entwickelte Vogelschwarmprinzip, das in der Industrie bereits erfolgreich angewandt wird, arbeitet nach den Grundlagen der empathischen Kommunikation.  
**Mehr Infos unter:** [www.livecompetence.net](http://www.livecompetence.net)