

LANGENTHAL

Empathie – die Kunst der Einfühlung

Mit der Empathie setzte sich Psychologe Dr. phil. Roger Schmid bei seinem Referat in der Klinik SGM in Langenthal auseinander. Empathie bedeute, gedanklich, emotional und körperlich in den Schuhen des anderen zu gehen.

Von Hans Mathys

«Empathie führt zum Gefühl, verstanden und erkannt worden zu sein und bewirkt in der Folge Öffnung, Vertrauen sowie Wissen über den anderen», hielt der Referent fest. Bis heute existiere jedoch keine einheitliche Definition der Empathie. Gleiches gelte auch für den Begriff Lebensqualität. «Empathie ist in der heutigen Zeit ein wichtiges Thema. Empathie spielt in vielen Wissenschaften und Anwendungsbe-reichen eine fundamentale Rolle», betonte der erfahrene Psychologe der Klinik SGM und zählte jene Bereiche auf, für die das Denken, Fühlen und Handeln einer Person oder mehrerer Personen von zentraler Bedeutung sind: Kriminalistik, Politikwissenschaft, Psychotherapie, Psychologie, Physiologie, Physiotherapie, Pädagogik, Philosophie, Sprachwissenschaft, Medizin, Psychiatrie, Management und Marketing. Empathie werde als «mehrfaktorielles Phänomen» verstanden.

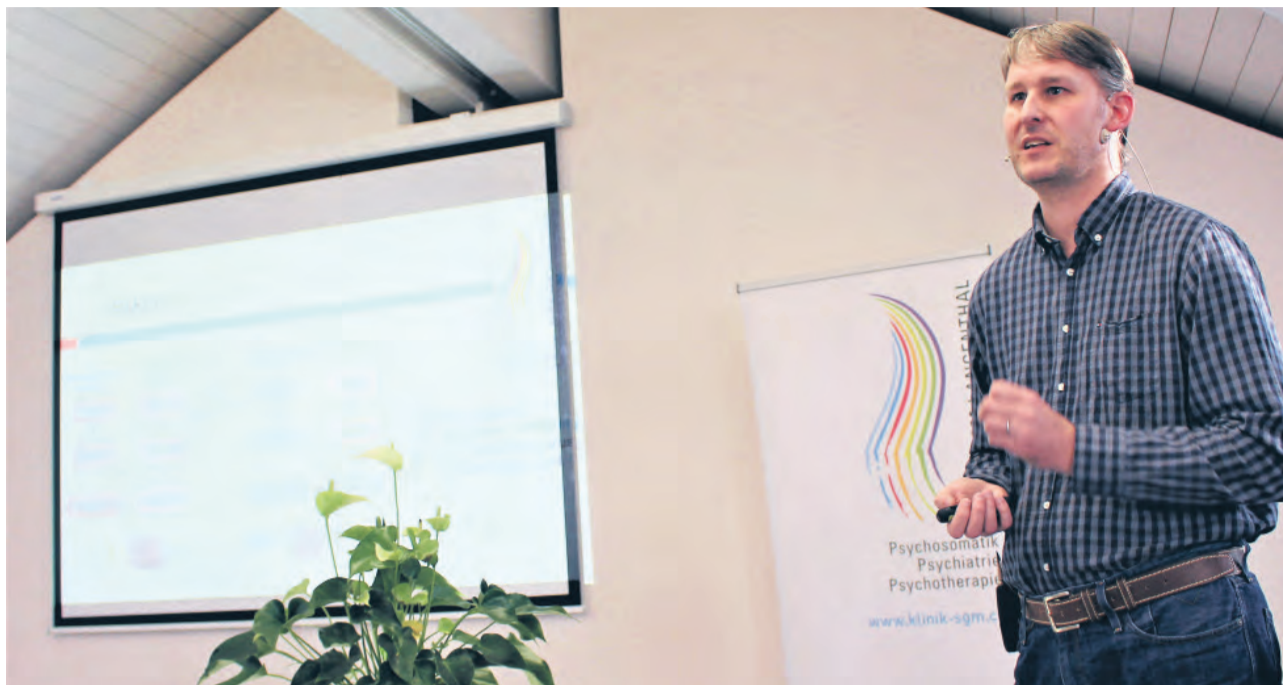
Eine 6 oder eine 9?

Referent Schmid streute in sein Referat Aussagen bekannter Psychologen ein – so ein Zitat des deutschen Dominikanermönchs Meister Eckhart, der von 1260 bis 1327 lebte und im Spätmittelalter ein einflussreicher Theologe sowie Mystiker war: «Wir reden nicht, weil wir viel zu sagen hätten, sondern, weil wir gehört/erkannt werden wollen.» Roger Schmid erklärte anhand eines Bildes, was es heisst, die Rolle zu wechseln und eine andere Perspektive einzunehmen. Das Foto zeigte am Boden ausgebreitete Zahlen 6 und 9. Je nach Betrachtungsweise kann die 6 auch eine 9 sein – und umgekehrt. Entscheidend sei hier, die

Fähigkeit, die Sichtweise der anderen Person zu erkennen, zu verstehen und angemessen zu reagieren. Der Referent definierte die Empathie so: Zuwendung zur ganzen Person (nicht nur partiell), Informationssammlung durch Miterleben, verliert weder sich (Identifikation) noch das Gegenüber aus dem Blick (wahrt Distanz, Beobachter), projiziert nicht (eigene Meinung, Wünsche, Erwartungen), versucht zu erkennen, zu verstehen und zu errahnen (Intuition), bewirkt in der empathischen Person einen positiven Handlungsimpuls (unterstützend, fordernd, fürsorglich). Empathie sei von zentraler Bedeutung. Man könne nur helfen, wenn man die andere Person verstehe. Bei dieser wachse das Vertrauen. Deshalb dürfe dieses nicht missbraucht werden. Schmid verwies auf die deshalb eminent wichtige Schweigepflicht. Psychologe Schmid erwähnte in seinem Referat über Empathie die all-täglich mehrfach gestellte Frage: «Wie geht es?». Die Antwort sei dann meist «gut» oder «schlecht». Empathie bedeute zu verstehen, was der andere meint und mit aktivem Nachfragen dessen Welt zu erkunden. Das sei ein sehr anstrengender Prozess. «Wir sind alles Individuen und haben alle unsere eigene Geschichte», sagte der Referent und nannte als Beispiel seine Frau: «Sie ist anders als ich. Zwei Welten treffen aufeinander. Das ist eine grosse Herausforderung. Wir werden nie ganz gleich fühlen und handeln. Das ist nicht möglich.»

Empathieverlust bei Demenz

Bei Schmid Exkurs war auch der «Empathieverlust bei frontotemporaler Demenz» ein Thema. «Die Persönlichkeit ist nicht mehr die gleiche», unter-



Psychologe Dr. phil. Roger Schmid bei seinem Referat «Empathie – die Kunst der Einfühlung».

Bild: Hans Mathys

strich der Referent. Die Selbstkontrolle sei vermindert, das Verhalten anders: Aggressionen, Unruhe, Wutausbrüche, Vernachlässigung der persönlichen Hygiene, sexuelle Ent-hemmung, unangemessene Gefühls-äusserungen, zwanghafte Handlungen. Hinsichtlich Sprache sei oft ein Rededrang feststellbar – auch unpassende Bemerkungen und eine Witzelsucht. Beim Essen und Trinken werde Masslosigkeit festgestellt. Die Selbstbezogenheit äussere sich mit der Abnahme des Einfühlungsvermögens (Empathie), der Verflachung der Gefühlsäusserungen, Taktlosigkeit und Uneinsichtigkeit. Die Störung der Planungs-, Organisations- und Urteilsfähigkeit beinhalte Unkonzentriertheit, Ablenkbarkeit, Ziel- und Antriebslo-

sigkeit, Bedrohtheitsgefühle, Neigung zu riskanten Handlungen oder auch zu Kaufdrang oder Geiz sowie zu fehlerhafter Krankheitseinsicht.

Wie werde ich empathischer?

Wie werde ich empathischer? Referent Roger Schmid hatte dazu Aussagen zweier Philosophen gefunden. Der 1965 im Alter von 87 Jahren verstorbene Martin Buber sagte: «Der Mensch wird am Du zum Ich. Beziehung ist Gegenseitigkeit. Mein Du wirkt an mir.» Die Aussage des 71-jährigen US-Amerikaners Daniel Goleman: «Grundlage der Empathie ist die Selbstwahrnehmung. Je offener eine Person für ihre eigenen Emotionen ist, desto besser kann sie auch die Gefühle anderer deuten.» Carl Ransom Ro-

gers, 1987 85-jährig verstorbener US-Psychologe und Psychotherapeut, verstand unter Empathie, ein psychologisches Klima zu schaffen, in welchem der Klient die Art von Wärme und Verstandenwerden spüre, die es ihm erlaubten, aus seiner Verteidigungshaltung herauszukommen. Der spannende Anlass endete mit diversen Fragen aus dem Publikum. Dr. med. Marco Gfeller, Leitender Arzt Ambulante Dienste der Klinik SGM, dankte den 60 Erschienenen für ihr Interesse und machte diese auf den nächsten Vortrag vom 25. April um 17 Uhr aufmerksam. «Bewegung als Therapie bei Depression und Burnout», heisst das Referat, das Dr. med. Johannes Beck, Chefarzt Klinik Sonnenhalde, Riehen, gestalten wird.

SPÄTIG
MOTORSPORTS
Hauptstrasse, 4943 Oeschenbach

BMW R 1200 GS ABS, mit Koffersystem und Zubehör / rot	2013	14 590.-
BMW R 1200 GS ABS, mit Koffersystem und Zubehör / weiss	2014	16 990.-
Ducati 1199 Superbike Panigale S ABS, mit Zubehör / rot	2012	16 590.-
Ducati 696 Monster ABS, Kat. A-25 / weiss matt	2014	6 590.-
Ducati 1098 S, mit Zubehör / rot	2008	9 990.-
Harley-Davidson VRSCD 1130V-RodNightRodSpezial / schwarz	2006	14 990.-
Harley-Davidson XL 1200C Sportster Custom, mit Zubehör / schwarz	2013	9 590.-
Harley-Davidson FLHTK 1690 Electra Glide Ultra Limited, mit Zubehör / anthrazit schw.	2016	27 590.-
Harley-Davidson FLHXSE CVO 1801 Street Glide ABS, mit Zubehör / schwarz	2015	35 490.-
Yamaha FZ 1 NA ABS, mit Zubehör / schwarz	2014	9 800.-

Weitere Neu-/Occ.motorräder: www.motospaetig.ch
Eintausch von Autos möglich!
Tel. 062 965 25 25 oder Natel 079 652 11 67
Garantie • Tausch • Teilzahlung • Leasing

GARAGE BERGER
Hauptstrasse 82 14043 Oeschenbach

Diverse Occasionswagen

Marke	Jahr	Preis
MG B Cabriolet	03/64	30 000.-
Opel Astra 1.6 Turbo 5-Türen DSG	03/14	19 900.-
Opel Insignia 2.0T 4WD Cosmo	07/14	24 900.-
Skoda Octavia 1.8 RS Kombi	12/04	6 400.-
Skoda Octavia 2.0 RS Kombi	02/07	8 400.-
Skoda Octavia 2.0 RS Kombi	07/13	23 900.-
Subaru Impreza WRX Sti	02/11	21 900.-
Suzuki Splash 1.2	11/11	7 400.-
VW Polo 1.2 TSI «R-Line»	12/13	12 900.-
VW Tiguan 2.0 TDI SCR Highline DSG	N'wg	99

Weitere Neu- und Occasionsfahrzeuge unter www.garage-berger.com
Eintausch von Motorrädern möglich!
Telefon 062 965 48 48 oder 079 455 68 68
Garantie • Tausch • Teilzahlung • Leasing

Ein Inserat kann die Lösung sein!

Das alt bewährte Volksheilmittel
«Chörblichrut»-Wasser
Vortrag
Montag, 10. April 2017, 20 Uhr
Hotel Krone, Bahnhofstrasse 14, 4950 Huttwil
Recherche, Produktion, Verkauf
Maya Pfenninger, 079 682 14 94

Indem Sie uns gut leserliche Manuskripte liefern (wenn möglich nicht handgeschrieben), helfen Sie mit, Fehler zu vermeiden!

WETTER

Region Freitag

Nullgradgrenze 2800 m	Langenthal 15°	Nebelobergrenze 500 m
Burgdorf 15°	Huttwil 12°	Wilisau 12°
		Wolhusen 10°
		Napf 7°
	Langnau 14°	Schöpfheim 12°

Meteofon
0900 57 61 52
3.13/Min, ab Festnetz
Ruf dein Wetter heute an

UE 29047

Wollen Sie Ihre alten Holz-Fensterläden wirklich noch einmal streichen? Wir liefern und montieren neue Aluminium-Fensterläden damit Sie Ihren Mehr streichen können!

Widlerag
4932 Lobsenz
Tel. 062 914 90 00 www.widlerag.ch

UE 29053

STIFTUNG **impuls** FÜR XUNGS LÄBE

Das Leben neu gestalten – trotz Hindernissen

Ängste Überwinden · Verluste verarbeiten · Potential erkennen · Denk- und Verhaltensmuster verändern · Paarbeziehung optimieren

EINZEL- UND PAARBERATUNG
Katharina Tanner
Psychosoziale Beraterin bcb
Manfred Tanner
Theologe, Erwachsenenbildner FA
Info@xungslaebe.ch
Tel. 062 965 00 68

www.xungslaebe.ch

Aussichten

min °C max °C	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag
Alpennordseite	1° 15°	3° 17°	5° 20°	7° 18°	7° 13°
Alpensüdseite	10° 20°	11° 20°	12° 20°	12° 21°	12° 19°

Ab Fr. 105.- gehört diese Werbefläche Ihnen!

Interessiert?
Rufen Sie an, wir beraten Sie gerne!
Telefon 062 959 80 70
Druckerei Schürch AG, 4950 Huttwil