

## EMPATHIE

Empathie bezeichnet die Fähigkeit und Bereitschaft, Empfindungen, Gedanken, Emotionen einer anderen Person zu erkennen, zu verstehen und sich in den anderen Menschen hineinversetzen. Ausgehend von neueren Untersuchungen des Psychologen Paul Bloom kann dies auch zu empathischen Reflexen führen, d.h. Empathie kann so weit gehen, dass empathische Einfühlung uns dazu motiviert, Menschen, die uns ähnlich sind, eher zu helfen, als den Menschen, die anders sind als wir, z. B. eine andere Hautfarbe haben. Empathie kann uns parteiisch, ja sogar fanatisch machen. Aus diesem Grund unterscheidet Bloom zwischen Empathie und Mitgefühl: „Empathie heißt: Ich fühle das, was ein anderer Mensch fühlt. Mitgefühl bedeutet: Ich kümmere mich um den anderen, ich Sorge für ihn.“

Im internationalen *Code of Ethics*, der zum Grundverständnis der Sozialarbeit gehört, heißt es im Punkt 5.4: „Social workers should act in relation to the people using their services with compassion, empathy and care“. Die Forderung lautet also: "Sozialarbeiter\*innen sollen die Menschen, welche ihre Dienste nutzen, mit Mitgefühl, Einfühlungsvermögen und Achtsamkeit behandeln."<sup>1</sup>

Als zentrales Ziel im Rahmen einer medien- und sexualpädagogischen Arbeit im sozialen Bereich, wird die Fähigkeit zu Empathie gesehen. Dazu benötigen vor allem User\*innen des Internets die Fähigkeit, sich in die verschiedenen Rollen der Beteiligten hineinzusetzen- Perspektivenwechsel. <sup>2</sup>

Der englische Begriff "empathy" wird mit "Einfühlungsvermögen" ins Deutsche übersetzt und in den Kontext der Begriffe "Mitgefühl" und "Achtsamkeit" gestellt.

---

<sup>1</sup> <https://www.bewaehrungshilfe.de/wp-content/uploads/2013/02/Internationaler-Code-of-Ethic.pdf>

Aufgerufen am 04.06.2018

<sup>2</sup> Vogelsang, Verena: Sexuelle Viktimisierung, Pornografie und Sexting im Jugendalter: Ausdifferenzierung einer sexualbezogenen Medienkompetenz. Springer-Verlag 2017.

## Diskussionsplan: Empathie und Mitgefühl

- Was ist Empathie?
- Was ist der Unterschied zwischen Empathie und Mitgefühl?
- Was bedeutet Mitgefühl und Einfühlungsvermögen?
- Wie entwickelt man Empathie?
- Kann man einfühlsamer werden? Wenn ja, wie?
- Was sind empathische Reflexe?
- Welche Verbindung gibt es zwischen Achtsamkeit und Empathie?
- Gibt es einen Zusammenhang zwischen der Fähigkeit zu Empathie und problematischer Internetnutzung?
- Kann übermäßige Nutzung von Onlinemedien die Empathie-Fähigkeit senden?

## Übung: Empathie – positives Feedback geben

- Die Teilnehmer\*innen einer Gruppe sitzen im Sesselkreis. Jede Person nimmt ein A4 Blatt (Querformat), und schreibt den eigenen Namen darauf. In einem Satz gibt jeder jedem in der Gruppe ein positives Feedback. Dabei soll auf konkrete Formulierungen geachtet werden, z.B. „Ich mag an dir, dass du mir immer deinen Stift borgst.“ „Besonders mag ich an dir, dass du mich nie auslachst.“
- Der Abschnitt des Papiers, der beschrieben wurde, wird jeweils wie eine Ziehharmonika gefaltet, damit er für die nächste Person nicht lesbar ist.
- Ziel dieser Übung ist es jeder Person gegenüber Wertschätzung zum Ausdruck zu bringen und positives Feedback zu geben sowie in einem Satz eigene Gefühle bzw. Urteile zu formulieren.

## Sich in die Lage einer anderen Person versetzen

Hineinversetzen in die Lage anderer Personen bedeutet unter anderem zu versuchen die Anliegen, die Wünsche, Probleme und Bedürfnisse anderer Menschen

zu erkennen. Empathie ist also nicht nur die Fähigkeit zum Mitgefühl, da Empathie uns hilft, die Gefühle, wie Freude, Glück, Angst, Trauer und den Schmerz anderer zu verstehen. Gibt es einen Zusammenhang zwischen der Fähigkeit zu Empathie, Mitgefühl sowie Achtsamkeit und Internetnutzung?

Um den Anderen besser verstehen, einschätzen und die Gründe für Handlungen erkennen zu können, achten wir auch auf Nonverbales: Blicke, Körperhaltung, Gesten etc. Non-Verbale Kommunikation ist ein wichtiger Bestandteil der sozialen Interaktion und kann dem anderen Menschen signalisieren: „*Ich verstehe dich auch ohne Worte.*“ oder „*Ich fühle, wie es dir geht.*“ Doch wie ist das im Internet?

### **Diskussionsplan: Sich in die Lage einer anderen Person versetzen**

- Kannst du dir vorstellen, wie es wäre jemand anderer zu sein?
- Wie gut kannst du dich in die Gemütswelt deiner Mitmenschen hineinversetzen?
- Wenn du dich in jemanden hineinversetzen kannst, genügt das, um bei Konflikten eine gemeinsame Lösung zu finden?
- Die „goldene Regel“ besagt: „Behandle andere so, wie du von ihnen behandelt werden willst.“ Was bedeutet diese Aussage in Bezug auf die zwischenmenschliche Kommunikation im Internet?
- Senkt übermäßige Nutzung von Onlinemedien die Empathie-Fähigkeit, oder führt andersherum mangelndes Mitgefühl zu übermäßiger Nutzung von Onlinemedien?

### **Aktivität: Das Mitgefühl und Empathie**

A. Schreibt Eure Gedanken zu dem Gedicht auf!

1. B. Überlegt, was der Unterschied zwischen Empathie, Mitgefühl und Mitleid ist.
  - Wie kann man Empathie von Mitgefühl und von Mitleid unterscheiden?
  - Welche Gedanken habt ihr dazu?
  - Wie kann man Empathie/ Mitgefühl/ Mitleid ausdrücken?

- Was verstehst du unter Empathie/Mitleid/ Mitgefühl?

### Das Mitgefühl

Ein  
mitgefühl  
ist weitaus mächtiger  
als das mitleid  
welches eher  
etwas demütigendes besitzt  
denn kaum jemand  
will in diesem schatten stehen  
der unbewusst wertlos  
erscheinen lässt  
während aber ein mitgefühl  
angenehme  
wärme weitergibt  
und nötige stärke  
in die seele streichelt  
mit feiner weisheit  
die direkt aus dem herzen  
liebepoll handelt  
und stützend umarmt  
dort wo man kälte  
erlebt

possum: Das Mitgefühl. 2014. Aufgerufen am 24.05.2018.

[http://www.reimemaschine.de/sonstige\\_gedichte-0-21154.htm](http://www.reimemaschine.de/sonstige_gedichte-0-21154.htm)



[Dieses Werk ist durch die Creative Commons Lizenz geschützt. Bitte beachte die Rechte](#)

### Literatur

Breithaupt, Fritz: Die dunklen Seiten der Empathie. Suhrkamp, Berlin 2017.

Goleman, Daniel : Emotionale Intelligenz. Dtv München 1997.

Kino, Mona: Empathie. Die Kehrseite des Mitgefühls. In: Zeit Online.

<https://www.zeit.de/kultur/2017-06/empathie-gefuehle-achtsamkeit-training-10nach8>

Aufgerufen am 22.5.2018.

Newen, Albert / Vogeley, Kai: Den anderen Verstehen. In: Spektrum.de.

<https://www.spektrum.de/magazin/den-anderen-verstehen/1114588>

Aufgerufen am 22.5.2018.

Vogelsang, Verena: Sexuelle Viktimisierung, Pornografie und Sexting im Jugendalter: Ausdifferenzierung einer sexualbezogenen Medienkompetenz. Springer-Verlag 2017.

### **Arbeitsmaterialien**

International Code of Ethics.

<https://www.bewaehrungshilfe.de/wp-content/uploads/2013/02/Internationaler-Code-of-Ethic.pdf>

Aufgerufen am 04.06.2018

Empathie als Soft Skill im Soft Skills Würfel von André Moritz. In: soft-skills.com.

<https://www.soft-skills.com/empathie/>

Aufgerufen am 21.05.2018.

Wolf, Iris: Rollenspiele und Empathie. In: Methoden für Deutschunterricht und Leseförderung (5/2014).

[https://www.carlsen.de/sites/default/files/1405\\_Metamodell\\_Rollenspiele.pdf](https://www.carlsen.de/sites/default/files/1405_Metamodell_Rollenspiele.pdf)

Aufgerufen am 21.05.2018.