

## » Mitgefühl als Medizin

Wie Empathie Heilungsprozesse unterstützt.

**In gesundheitlich schwierigen Lebenssituationen neigen Menschen dazu, sich einsam zu fühlen. Dieses Gefühl lässt den Schmerz noch stärker werden und wirkt sich erschwerend auf den Heilungsprozess aus. Wer auf Menschen in Not empathisch reagiert, kann viel zur Verbesserung des Wohlbefindens beitragen.**

Tanja (Name von der Redaktion geändert) war mit ihrem Auto auf dem Weg nach Hause. Als sie vor der Ampel hielt und auf grünes Licht wartete, gab es plötzlich einen lauten Knall, mit einem heftigen Schlag. Ein junger Mann hatte ihr Auto vor der Ampel nicht gesehen und donnerte fast ungebrems in das Heck. Tanja stand unter Schock. In der Notaufnahme wurde neben Prellungen ein Schleudertrauma diagnostiziert, welches sich in der Folge auf ihre berufliche Karriere negativ auswirkte. Die Wochen und Monate nach dem Unfall waren für Tanja sehr belastend. Die immer wieder auftauchende Angst und Trauer, eigene Träume und Ziele nicht mehr verwirklichen zu können, setzten dem Heilungsprozess zu. Sie fühlte sich einsam, mit ihren Sorgen alleine.

### Ängste und Trauer machen einsam.

Gerade dann, wenn sich die Schattenseite des Lebens zeigt, sehnen sich Menschen nach Anteilnahme jenseits von Beschwichtigung und Mitleid. Viele Menschen haben allerdings Mühe damit, Anteilnahme zu zeigen, sei es aus Angst, die passenden Worte nicht zu finden oder die Sorge, mitverantwortlich für die Gefühle des anderen zu sein. In der Not werden dann Gefühle mit Aussagen wie: «Du musst nicht traurig sein, das wird schon wieder...» unbewusst unter den Teppich gekehrt, anstatt gehört.

Die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) unterstützt Menschen darin, auch in emotional anspruchsvollen Situationen mit einem offenen Herzen zuzuhören.

Die GFK basiert darauf, dass Menschen wieder handlungsfähig werden, wenn sie wirklich gehört werden. Dabei geht es weniger darum die «richtigen Worte»



Empathisches Zuhören unterstützt den Heilungsprozess.

zu finden, als die Aufmerksamkeit wohlwollend auf die Gefühle und Bedürfnisse der erzählenden Person zu richten. Dies kann auch ohne Worte geschehen.

Schmerzhaftes Gefühl, die Raum einnehmen dürfen, können besser abfließen. Besonders gut lässt sich das bei Kindern beobachten, die sich verletzt haben. Sie rennen zur Mutter, zeigen ihr «Aua» und erzählen was geschehen ist. Die Mutter schaut sich voller Anteilnahme die Wunde an und hört aufmerksam zu. Sie lässt ihr Kind an ihrer Schulter ausweinen. Obwohl die Mutter die Verletzung nicht ungeschehen machen kann, bringt ihre liebevolle Präsenz Linderung. Meistens hören die Kinder dann ganz von alleine auf zu weinen. Was Kindern gut tut, tut auch uns Erwachsenen gut.

**«Wenn Menschen Verständnis bekommen, fällt es ihnen leichter, sich für andere Möglichkeiten zu öffnen.»**

*Marshall B. Rosenberg*

Empathie ist die Fähigkeit, sich in die Schuhe des anderen zu versetzen und sich mit dem Schmerz des anderen zu verbinden, ohne den Schmerz über- oder abnehmen zu müssen. In unserem Beispiel könnte sich ein empathischer Dialog zwischen Tanja und ihrem Freund so anhören:

«Tanja, deine Schmerzen scheinen im Moment unerträglich zu sein. Ist das so?»  
Worauf Tanja antwortet: «Ja, es ist so

ein fieser, langanhaltender Schmerz ... Ich habe Angst, dass er nie mehr aufhört.»  
«Wenn Du Deine Schmerzen spürst, fällt es Dir schwer Dir vorzustellen, dass es besser werden könnte? Machst Du Dir grosse Sorgen, was das für die Verwirklichung Deiner beruflichen Träume bedeutet?» forscht ihr Freund liebevoll weiter. Tanja beginnt bitterlich an zu weinen: «Ja, es lief doch beruflich gerade alles so gut und ich möchte noch so viel erreichen! Darum will ich alles mir mögliche tun, dass es wieder besser wird.»

Mit dieser Form der Anteilnahme wird Tanja die Möglichkeit gegeben, in Berührung mit ihren Gefühlen und den dahinter steckenden Bedürfnissen zu kommen. Sind diese erst einmal erkannt, weckt dies unweigerlich wieder eigene Handlungskräfte. Denn Menschen möchten sich ihre eigenen Bedürfnisse erfüllen.

Vera Heim

Anzeige

### Mit Kommunikation freiwillige Kooperation erwirken?

**«Wertschätzend führen – wirksam kommunizieren»**

Das Seminar zum Buch  
**Erfolgsfaktor Menschlichkeit**

**Nächste Termine:**

- 25.–26. März und 6. Mai 2015 **oder**
- 24.–25. September und 30. Oktober 2015

**Mehr Infos unter:**

Tel. 044 500 99 00 oder [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch)

aus dem TCCO-MAGAZIN No. 11, 01/2015

### Haben Sie Lust auf mehr Lesestoff rund um das Thema Gewaltfreie Kommunikation?

Dann senden Sie uns ein E-Mail mit dem Namen „Bestellung >>auf-gespürt“ und Ihrer Post- und E-Mail-Adresse an [office@tcco.ch](mailto:office@tcco.ch). Sie erhalten dann kostenlos und 2 Mal/Jahr das Magazin per Post und/oder per E-Mail zugestellt.