

Was ist der Unterschied zwischen Empathie und Mitgefühl ?



Die sozialen Kompetenzen Empathie und Mitgefühl sind seit Jahren im Fokus der Neurowissenschaften. Sie reduzieren Stress, fördern also unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unser gesellschaftliches Miteinander.

Häufig werden die Begriffe noch synonym verwendet, obwohl Studien vor Jahren zeigen konnten, dass es jeweils um sehr unterschiedliche Aspekte geht.

Vereinfacht gesagt, ist Empathie unsere Fähigkeit zu emotionaler Resonanz, zum Mitschwingen mit dem, was unser Gegenüber fühlt. Und das gilt für Freude genauso wie für Kummer und Schmerz.

Das bedeutet, dass in unserem Gehirn die gleichen Netzwerke aktiviert werden, wie bei der Person, mit der wir in empathischer Resonanz sind.

Bei Leid bedeutet das, dass wir buchstäblich mitleiden und damit selbst Stress erleben.

Bei Mitgefühl dagegen stehen Gefühle wie Fürsorge, Zuwendung und Wohlwollen im Vordergrund und beziehen sich auf das Leiden einer Person.

Allerdings nicht im Sinne von Mitleiden, sondern mit einer starken Motivation, zu helfen, das Leid zu lindern und stabil wohlwollend zu bleiben, gerade angesichts von Kummer und Schmerz.

Das geht einher mit positiven Emotionen und hirnpfysiologisch mit der Aktivierung von Nervennetzwerken, die mit positiven Gefühlen und Belohnung assoziiert sind, also dem Stress entgegenwirken.

SABINE HANNA WITTE

Psychotherapie Coaching Meditation

Wenn sich diese Haltung und Absicht von Mitgefühl auf unser eigenes Leiden richtet, dann nennen wir das Selbstmitgefühl und das ist damit eben kein passiv-verstärkendes Mitleiden, sondern vielmehr eine stressreduzierende stabilisierende und aktiv fürsorgliche Zuwendung zu unserem eigenen Leiden – bzw den Anteilen in uns, die belastet oder verletzt sind.

Wir sind als Menschen alle fähig zu Mitgefühl, nur ist diese Fähigkeit häufig verdeckt oder unzugänglich oder irgendwie in Vergessenheit geraten.

Um mit unserer natürlichen Fähigkeit zu Mitgefühl und auch mit anderen Kraftquellen unseres Menschseins wie Vertrauen, Verbundenheit und freundlicher Präsenz wieder mehr in Kontakt zu kommen und diese Qualitäten wachsen zu lassen, sind Trainings zu Achtsamkeit und Mitgefühl wie Selbstmitgefühl extrem hilfreich.

Der therapeutische IFS-Ansatz, die Arbeit mit Inneren Anteilen, basiert auf genau dieser Grundhaltung und Überzeugung, dass wir diese Qualitäten in uns tragen und uns aus dieser Perspektive um innere belastete Anteile (Erfahrungen, Überzeugungen, hinderliche Annahmen, belastende und traumatische Erlebnisse uvm) hilfreich kümmern können.

Zu diesen Themen biete ich 4-Wochen-Trainings mit Gruppen- und Einzelsitzungen an, die als Paket und auch einzeln gebucht werden können.

Oktober 2023