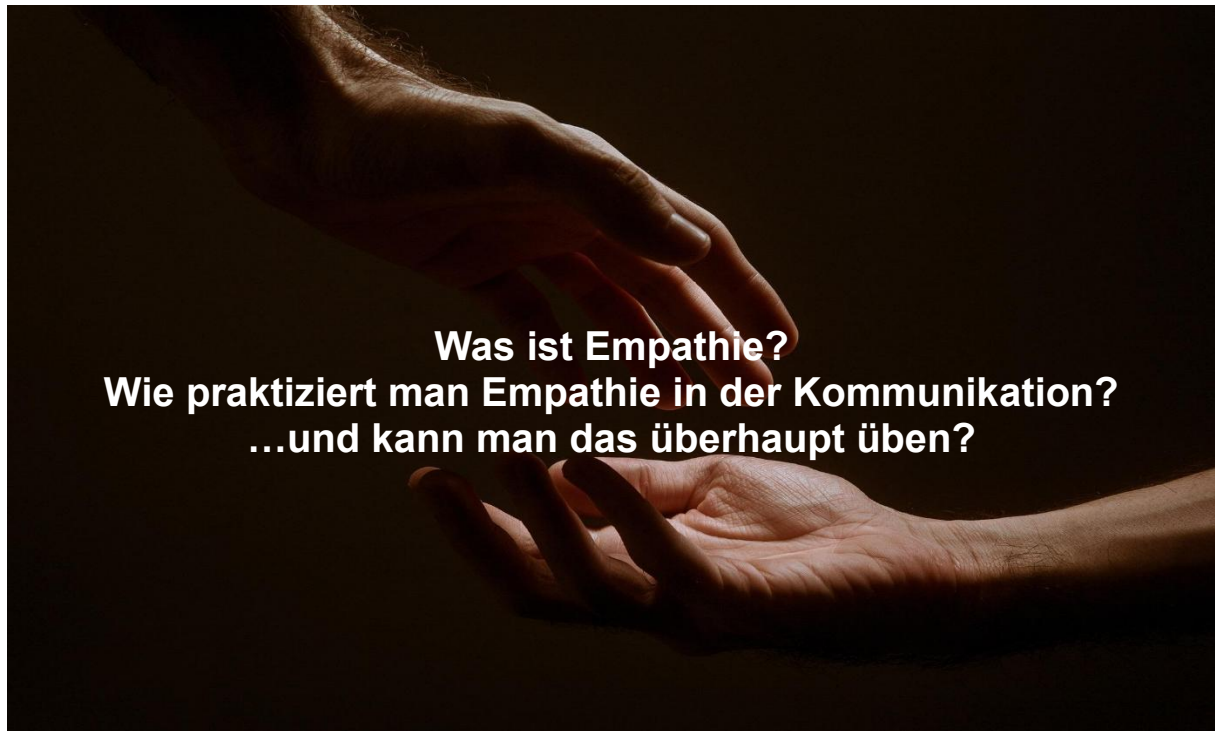


WARUM EMPATHIE SO WICHTIG FÜR KOMMUNIKATION MIT HERZ IST



**Was ist Empathie?
Wie praktiziert man Empathie in der Kommunikation?
...und kann man das überhaupt üben?**

Zunächst einmal: Empathie ist die Fähigkeit, die Gedanken und Gefühle einer anderen Person wahrzunehmen und zu verstehen. Es geht also darum, zu spüren, wie sich der andere fühlt – und genau das macht Empathie zu einer echten kommunikativen Königsdisziplin.

Denn oft wissen nicht einmal wir selbst so genau, was wir eigentlich fühlen. Wie schwer ist es dann erst, die Emotionen eines anderen Menschen zu erfassen – und zwar ohne zu urteilen, ohne sofort zu reagieren, sondern einfach nur präsent zu sein?

Empathie braucht drei Fähigkeiten gleichzeitig:

Die erste ist die bekannteste: Die emotionale Empathie. Sie bedeutet, unmittelbar mitzufühlen, was eine andere Person gerade erlebt – also zu "spüren, was sie auf dem Herzen hat". Doch das ist viel anspruchsvoller, als es zunächst aussieht. Wir Menschen neigen dazu, sehr schnell zu bewerten oder zu interpretieren, anstatt einfach nur zu fühlen.

Die zweite Fähigkeit ist die kognitive Empathie. Sie meint das bewusste Verstehen der Gedanken, Perspektiven und Überzeugungen des anderen. Ich versetze mich also in seine Situation hinein und versuche, die Welt mit seinen Augen zu sehen.

Und schließlich gibt es die soziale Empathie. Hier wird das Mitgefühl in den größeren Zusammenhang gestellt: Welche Rolle spielt das Umfeld? Welche sozialen oder gesellschaftlichen Faktoren wirken auf die Person ein? Diese Form der Empathie verleiht unserem Handeln Tiefe – sie bringt Herz und Gerechtigkeit in die gesamte Dynamik einer Gruppe ein, in dem sie die Belange, Interessen und Stimmungen aller an der Kommunikation Beteiligten berücksichtigt.

Empathie beruht auf vier Säulen:



1. Wahrnehmung:

In der Kommunikation erkennen wir nonverbale Signale – Mimik, Gestik, Stimme, Haltung – und interpretieren sie bewusst. Das "Wie" eines Satzes sagt oft mehr als der Satz selbst.



2. Verständnis:

Wir versuchen, die Beweggründe, Bedürfnisse und Umstände des Gegenübers zu erfassen. Warum reagiert jemand so, wie er reagiert? Oft steckt hinter Ärger, Rückzug oder Härte ein unerfülltes Bedürfnis – etwa nach Anerkennung oder Sicherheit.



3. Antizipation:

Wer aufmerksam wahrnimmt und versteht, kann errahnen, wie sich das Gegenüber in künftigen Situationen verhalten könnte. Diese vorausschauende Empathie hilft, Konflikte zu vermeiden – weil wir bereits vorher spüren, was ein Mensch braucht.



4. Resonanz:

Hier kommt der entscheidende Schritt: Die Antwort auf das, was wir wahrgenommen haben. Resonanz heißt: "Ich sehe dich. Ich akzeptiere dich. Ich nehme dich ernst." Das kann durch Worte geschehen, aber auch durch echtes Zuhören, ein Nicken, eine Geste – Hauptsache, es ist authentisch.

Kann man Empathie üben?

Ja, unbedingt! Zwar gibt es Menschen, die mit einem hohen Maß an Empathie geboren wurden, doch Empathie ist keine Gabe – sie ist eine Fähigkeit, die man trainieren kann. Die Grundvoraussetzung dafür ist ein klarer Zugang zu den eigenen Gefühlen. Nur wer sich selbst versteht, kann auch andere verstehen.

Empathie wächst in Begegnungen. In Gesprächen, in denen ich mich wirklich auf den anderen einlasse – mit offenen Fragen, ehrlichem Interesse und der Bereitschaft, auch mal Irritationen auszuhalten. Sie ist keine Technik, sondern eine innere Haltung.

Regelmäßiges Training hilft: Kommunikationsübungen, Rollenspiele, Feedbackrunden. Besonders wertvoll ist die Reflexion schwieriger Situationen – Konflikte, Krisen, Missverständnisse. Achtsamkeit und Selbstbeobachtung sind dabei wie ein Trainingsplan für das "Herzmuskel-Kommunikationszentrum".

Mitleid oder Mitgefühl – ein feiner, aber entscheidender Unterschied:

Mitleid schafft Distanz. Ich bedauere den anderen, bleibe aber außen vor.

Mitgefühl dagegen verbindet – ich fühle mit, ohne mich zu verlieren. Ich sehe den Menschen hinter der Emotion und kann dadurch authentisch unterstützen. Empathie ist also keine Schwäche, sondern eine Stärke. Sie ist das Bindeglied zwischen Verstand und Emotion – und damit der Schlüssel zu echter "Kommunikation mit Herz".

Wenn wir empathisch kommunizieren, schaffen wir Räume, in denen Vertrauen wächst, Verständnis möglich wird und Beziehungen lebendig werden – im Beruf wie im Leben.



ROBERT BERKEMEYER

Kommunikations-Seminare mit ♥

Weiterbildung, Training und Teamentwicklung für erfolgsorientierte Unternehmen im Ruhrgebiet



Der Autor:

Robert Berkemeyer

Trainer und Coach für Kommunikation, Führung und Persönlichkeitsentwicklung
Betriebswirt (VWA), Schwerpunkt Marketing
Groß- und Außenhandelskaufmann

Robert Berkemeyer studierte Betriebswirtschaft in Münster/Westf. und war danach langjährig als Vertriebsmitarbeiter und Führungskraft eines global operierenden Produzenten, einer führenden Wirtschaftsberatung sowie als Geschäftsführer eines Handelshauses tätig. Hierbei arbeitete er sowohl im Verkauf von hochwertigen Wirtschaftsgütern als auch in der Funktion eines Unternehmensberaters.

Durch diese Beratungstätigkeit wuchs sein Interesse an der Weiterentwicklung von Menschen in Unternehmen und öffentlichen Organisationen. Nach der Ausbildung zum Trainer und Coach für Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation ist er seit 2002 als selbstständiger Personalentwickler tätig. Mit der Fortbildung zum Trainer für die Neue Führungspsychologie und Menschenorientierte Führung bei Prof. Thomas Fischer (Fachhochschule Nordwestschweiz) erfolgte die konsequente Weiterverfolgung der Frage, was Menschen wirklich motiviert und begeistert.

Schwerpunkt seiner Arbeit ist die "Kommunikation mit Herz" – umgesetzt in den Themen Persönlichkeitsentwicklung, Führung, Kommunikation und Teamentwicklung. Mit Vorträgen, Seminaren, Moderationen und der persönlichen Begleitung von Menschen im Coaching liefert er begeisterte Impulse für eine achtsame und motivierende Kommunikation. Ziel seiner Arbeit ist das selbstverantwortliche und erfolgsorientierte Handeln aller Mit-Arbeiter zur Weiterentwicklung des eigenen Unternehmens.

Die unternehmerische Vision von Robert Berkemeyer besteht darin, Menschen Wege zu einer wertschätzenden, zugewandten und wirksamen Kommunikation aufzuzeigen. Seine zentrale Frage lautet: Wie gelingt eine liebevolle Kommunikation, die verbindet statt trennt? Angesichts zunehmender gesellschaftlicher Spannungen ist er überzeugt, dass ein respektvolles, herzorientiertes Miteinander einen entscheidenden Beitrag zu einem lebenswerteren Umfeld leisten kann und dabei gleichzeitig den nachhaltigen Erfolg eines Unternehmens sichert.

Berkemeyer Unternehmensbegeisterung
Robert Berkemeyer · Betriebswirt VWA
Ückendorfer Straße 12 · 45886 Gelsenkirchen
Mobil 0173 2865790
info@berkemeyer.net
www.berkemeyer.net

