

Empathie

EMPATHISCHES VERSTEHEN

Pt vermitteln, dass Th seine/ihre Gefühle und seine/ihre emotional gefärbten Bedeutungen versteht.

Empathisches Spiegeln: Spiegeln der beim Patienten wahrgenommenen wichtigen Gefühle und Bedeutungen.

Wichtig: Unterscheidung zwischen Spiegelung und Interpretation.

Spiegeln: verstehen, unterstützen beim Erforschen.

Interpretieren: dem Patienten etwas ihn betreffendes Neues mitteilen, meist in Form einer Erklärung, z.B. seiner Motivation oder durch Herstellen von Zusammenhängen.

Beispiel: „Meine Mutter hatte Bluthochdruck und war herzkrank, aber ich glaube, sie war hypochondrisch. Als wir Mädchen waren, hat sie kaum noch etwas selbst getan, sondern alles uns überlassen. Wenn ich etwas nicht tat, blieb es liegen.“

Spiegeln: «Aha, als Kind haben Sie die Erfahrung gemacht, wenn sie etwas nicht taten, wurde es nicht erledigt.»

Interpretieren: «Aha, als Kind haben Sie die Erfahrung gemacht, wenn sie etwas nicht taten, wurde es nicht erledigt, und deshalb bekamen sie das Gefühl ‚Ich muss alles selber machen‘. Vielleicht erklärt das, weshalb es Ihnen heute so schwer fällt zu Hause Dinge zu erledigen, wenn einzig und allein Ihnen überlassen bleibt, dies zu tun. Vielleicht fühlen sie sich dann genauso wie damals.»

EMPATHISCHES ERFORSCHEN

Pt zur Erforschung ermutigen und gleichzeitig empathische Einfühlung aufrechterhalten.

Erforschendes Spiegeln:

Beispiel: Pt berichtet über eine Interaktion im Geschäft.

- ⇒ «Ich bin mir nicht sicher, aber das klingt, als hätten Sie es als herabsetzend empfunden, als er das sagte?»
- ⇒ «Das heisst, wenn Sie sich vorstellen zu sagen, was Sie denken, überfällt Sie die Angst und Sie erstarren. Es ist Ihnen zu riskant, sich zu öffnen?»

Erforschendes Fragen:

Ergänzungsfragen, auf das aktuelle Erleben (emotionale Empfindungen, Wahrnehmung von Situationen, Körperempfindungen, Bedeutungen, Wünsche, Sehnsüchte, Absichten, Intentionen) zielende Fragen und eigene Vermutungen äussern.

Versuchsweises Spiegeln dessen, was der Patient nicht zum Ausdruck gebracht hat, aber wahrscheinlich Bestandteil seines unmittelbar augenblicklichen Erlebens ist.

Beispiel: Pt berichtet von einem Streit mit der Partnerin oder beide sitzen gerade im Therapieraum in einer Paarsitzung.

Th.: «Was erleben Sie im Moment? Was wollen Sie von Ihr? Sie scheinen sich Sorgen zu machen, ist das so? Ich glaube, ich höre da Traurigkeit heraus, ist das Ihre Empfindung? Sie möchten gerade nichts sagen. Ist das vielleicht zu beängstigend im Moment?»

PROZESSENKUNG

Den Prozess in eine bestimmte Richtung lenken (,Lenke den Prozess, nicht den Inhalt').

Empfehlungen betreffend Fokus der **Aufmerksamkeit**:

Th.: «Versuchen Sie einmal, etwas länger bei diesem Gefühl der Schwere zu bleiben».

Empfehlungen bezüglich des **Handelns**:

Th.: «Können Sie auf den anderen Stuhl wechseln und ihr sagen, wie Sie auf ihre Kritik reagieren?»

Strukturierung von Aufgaben / Hausaufgaben zur Förderung des ‚Gewahrseins‘

ERLEBENSPRÄSENZ

Aktivitäten des Therapeuten, die seine Einstellungen, seinen Zustand zum Ausdruck bringen.

Schweigen (geduldige und respektvolle Haltung)

Stimmqualität (z.B. ‚erforschend‘, ‚wertschätzend‘)

Aspekte der nonverbalen Kommunikation (z.B. adäquate Distanz, Gesten, die verbalen Ausdruck begleiten, Augenkontakt, Engagement und Interesse zum Ausdruck bringen)

ERLEBENSBEZOGENES LERNEN

Vermitteln von Informationen über die Vorgehensweise.

- ⇒ «Im Rahmen unserer Arbeit versuche ich zu verstehen, was Sie empfinden, und ich gebe Ihnen Hinweise, wie Sie Gefühle erforschen können.» Oder:
- ⇒ «Dass wir diese beiden Teile auf zwei Stühle setzen, dient dazu, diesen inneren Dialog offenkundig zu machen.» Oder:
- ⇒ «Ich verstehe, dass es für Sie schwierig ist, von mir keine klaren Anweisungen zu erhalten, aber ich habe das Gefühl, dass ich unmöglich wissen kann, was für Sie die beste Lösung ist. Deshalb möchte ich Ihnen helfen, ihre eigene Antwort auf ihr Problem zu finden.»

PROZESSBEOBACHTUNG

Kurze, **nicht-konfrontative** Kommentare.

- ⇒ «Während Sie das sagen, hat Ihr Gesicht einen schmerzverzerrten Ausdruck.»
- ⇒ «Während Sie reden, scheint ihre Aufmerksamkeit auf andere und nicht auf Sie gerichtet zu sein.»

SELBSTOFFENBARUNG

Aufrechterhaltung einer von Echtheit geprägten Beziehung zwischen Th und Pt.

Prozessoffenbarung:

- ⇒ «Während ich höre, was Sie mir berichten, fühle ich mich zu Tränen gerührt.»
- ⇒ «Als Sie mir das gerade erzählt haben, habe ich gemerkt, wie bei mir eine Wut im Bauch entstanden ist.»

Persönliche Offenbarungen:

Eigene Erlebnisse des Therapeuten, aber nur, wenn sie für den Therapieprozess von Nutzen sind (Beziehung, Verständnis).