

Anne Heintze
und Ananda H. Hummer

DIE GABE DER EMPATHEN

Wie du dein Mitgefühl steuerst
und dich und andere stärkst

© des Titels: «Die Gabe der Empathen» von Anne Heintze und Ananda H. Hummer (3-86882-917-4)
2018 by mvvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvvg-verlag.de>

*»Treffen sich zwei Empathen.
Sagt der eine zum anderen:
›Dir geht es gut,
und wie geht es mir?««*

WENN GEFÜHLE MANCHMAL ZU VIEL WERDEN ...

Kennst du das? Wunderbar kannst du dich in andere Menschen hineinversetzen. Du spürst, wie es ihnen geht, nimmst glasklar ihre Gefühle wahr. Aber die deinen kommen meist zu kurz. Dich selbst vergisst du oft, du achtest deine Bedürfnisse zu wenig. Du kannst dich schwer abgrenzen, hast vielleicht zu oft genickt?

Gut, dann darfst du jetzt erkennen, dass du viel dafür tun kannst, um deine Empathie als Gabe zu erleben. Denn es ist wunderbar und ein echtes Geschenk, ein Empath zu sein. Das wirst du schnell erkennen, wenn du weißt, wie du deine Gabe harmonisch und gesund leben kannst. Du wirst sehen, dass du nicht Opfer deiner Wahrnehmungen bist, sondern dass du sie aktiv lenken und gestalten kannst.

Werden dir deine Gefühle manchmal zu viel? Dann geht es dir genauso wie unzähligen hochsensitiven Menschen, die wir in den vergangenen Jahrzehnten als Therapeuten, Coaches und spirituelle Lehrer begleitet haben. Hier blicken wir gemeinsam auf 50 Jahre Erfahrung zurück, waren in eigenen Praxen tätig, in Seminarzentren, Ashrams und spirituellen Lebensgemeinschaften. Wir haben mit seelisch gesunden Menschen gearbeitet und mit psychisch schwer erkrankten, haben selbst heftige emotionale Krisen durchlitten und haben sie in unserem persönlichen Umfeld miterlebt. Immer ging es um Gefühle. Meist ging es um ein ZUVIEL davon.

Ganz gleich, ob es dabei um die eigene Lebensaufgabe geht oder um einen blinden Fleck im Liebesleben oder um den erwünschten beruflichen Erfolg oder darum, dass man seine tiefste spirituelle Natur vollständig realisieren möchte, alles hat etwas mit dem Gefühlsleben zu tun. Es kann einen mit tiefer Zufriedenheit erfüllen oder ein schmerzhafter Stolperstein sein.

Seit vielen Jahren widmen wir uns Menschen, die mit einer Hochbegabung ihrer Sinne gesegnet sind: Sie sind entweder auf der Ebene der fünf körperlichen Sinne besonders wahrnehmungstark (Hochsensibilität) oder verfügen über eine extrem ausgeprägte Wahrnehmung über diese fünf Sinne hinaus. Diese sind dann hellfühlend (Hochsensitivität). Hochsensible und hochsensitive Menschen gibt es in Deutschland circa acht Millionen. Etwa jeder zehnte Deutsche ist ein Empath. Viele von ihnen sind sogar sogenannte Hochempathen und nehmen intensiv die Gefühle anderer Lebewesen wahr, teilweise sogar über große räumliche Distanzen hinweg. Im Unterschied zu »normal« mitfühlenden Zeitgenossen können Empathen dieses Mitschwingen nie ganz abschalten. Sie laufen sozusagen mit einem großen Gefühlstrichter herum und alles strömt ungefiltert in sie hinein – solange sie noch nicht gelernt haben, mit dieser Gabe umzugehen.

Empathen leiden übrigens nicht nur darunter, dass sie zu viele negative Emotionen mitempfinden, nein, sogar angenehme und schöne Gefühle können sie manchmal an die Grenze des Erträglichen führen. Viel fühlen ist immer anstrengend. Viel fühlen und sortieren müssen, was die eigenen Gefühle sind und was die der anderen, ebenso.

Viel fühlen und ins Mitleiden hineinzurutschen kann das Leben zu einem täglichen Kampf machen. Wenn wir als Eltern mitleiden, wenn es unseren Kindern schlecht geht, wenn wir als Liebespartner mitempfinden, wie der andere trauert, dann kann das eine echte Herausforderung sein.

Aber das ist noch nicht alles. Empathen und Hochempathen nehmen Befindlichkeiten von ihnen nahestehenden Menschen

oftmals noch vor diesen wahr. Häufig spüren sie sogar in die Vergangenheit anderer hinein, bis in deren frühere Leben oder heute wirksame Einflüsse wie zum Beispiel traumatische Erfahrungen.

Ein sehr wichtiger Schlüssel zum Meistern dieser persönlichen Empathie-Gabe ist das Loslassen von emotionaler Anhaftung, denn diese ist es, die uns leiden lässt. Den meisten Empathen geht es nicht gut, weil sie ihre persönliche emotionale Anbindung an Gefühlswahrnehmungen nicht loslassen können. Dadurch kann eine Kette von Gefühlen entstehen, die nicht mehr an ihren eigentlichen Ursprung zurückverfolgt werden kann.

So mag ein Erst- oder Primärgefühl zum Beispiel Traurigkeit sein, doch dann kommt ein weiteres hinzu. Vielleicht ist man wütend darüber, dass man schon wieder traurig ist, und daran knüpft sich Verzweiflung, weil man sich ohnmächtig fühlt im Umgang mit den vielen Gefühlen.

Dabei sind es aber immer wir selbst, die diese Kettenreaktion hervorbringen und wir uns in ihr verstricken. Oft können wir dann nicht mehr unterscheiden zwischen Primärgefühl und den folgenden Sekundärgefühlen. In diesem Cocktail aus verschiedenen Zuständen baden wir, und manchmal drohen wir darin zu ertrinken. Dabei hält man diesen »Cocktailzustand« für wahr und kommt gar nicht auf die Idee, dass es auch anders sein könnte.

Gelingt es uns aber in einer solchen Situation, zu sehen, dass wir den Zustand selbst erzeugen, können wir augenblicklich damit aufhören, darin »um unser Leben zu schwimmen«. Wir können loslassen.

Loslassen bedeutet nun nicht, dass wir nichts mehr fühlen. Es heißt nur, dass wir uns nicht mehr im Gefühl verstricken. Das heißt, wir können wahrnehmen, wie Dinge passieren, und erkennen, was nicht wir sind und was nicht unser eigenes Gefühl ist. Dann können wir auch entscheiden, wann es angemessen ist, wie zu handeln und wann nicht.

Wie du gesund und angemessen fühlen kannst, deine intensiven Gefühle steuern lernen kannst, mehr Selbstfürsorge entwickelst und wie du deine Empathie sinnvoll einsetzen kannst, davon handelt dieses Buch. Sei ein glücklicher Empath!

*»Gefühl schafft Fülle,
lässt keine Lücken im Erleben.
Eingehüllt, eingebettet, getragen.
Gefühl, das Ergebnis des Augenblicks.
Der Augenblick bleibt
ungehört, ungeschmeckt, ungesehen,
unverstanden, ungeteilt, erfahrbar als Gefühl.«*

WAS SIND GEFÜHLE, EMOTIONEN, EMPFINDUNGEN UND EMPATHIE?

Da diese Begriffe sehr ähnlich sind und sie unterschiedlich verstanden werden können, ist es uns wichtig, dass wir das Gleiche meinen, wenn wir sie verwenden. In diesem Buch unterscheiden wir die Begriffe wie folgt:

- Gefühl ist dein momentaner Gemütszustand.
- Emotion ist ein aus der Bewertung eines Gefühls neu entstandenes Gefühl.
- Empfindung ist die Erfahrung auf der Körperebene.
- Mitgefühl ist Empathie und bezeichnet die Fähigkeit, Emotionen und Gefühle anderer Personen zu erkennen, und die Fähigkeit zu einer angemessenen Reaktion.
- Selbstempathie ist die Fähigkeit, die eigenen Emotionen und Gefühle wahrzunehmen und angemessen damit umzugehen.

Ein Gefühl ist die angeborene Fähigkeit, einen Gemütszustand unmittelbar wahrzunehmen über das, was über die Sinnesorgane an Impulsen und Empfindungen in das Bewusstsein hineintritt. Wir fühlen von Anfang an, ob wir etwas mögen oder nicht.

Schon als Neugeborenes empfinden wir vom ersten Atemzug an und denken uns nicht aus, ob wir etwas besonders gernhaben oder nicht. Wir fühlen Hunger, Wärme, Kälte, Schmerz, Verlassenheit, Geborgenheit, Zufriedenheit und so weiter. Diese Gefühle sind bei allen Menschen sehr ähnlich. Niemand mag Hunger oder Schmerz, jeder liebt Geborgenheit oder Zufriedenheit. Das wird unser Leben lang so bleiben. Dieses Fühlvermögen ist die Voraussetzung dafür, dass eine Verständigung zwischen Menschen möglich ist, denn auf dieser Ebene sprechen wir alle die gleiche Sprache.

Emotionen hingegen sind Produkte unseres Fühlens, die durch geistige Vorgänge – also durch Gedanken, Erwartungen, Einstellungen, Vorstellungen und Wünsche – verursacht werden. Sie unterliegen damit einer gewissen Relativität. Alle entspringen unserer Persönlichkeit, unserer Vergangenheit und Geschichte. Sie sind sozusagen »hausgemacht« in Bezug auf das Wahre (nicht Hausgemachte), können falsch sein oder Täuschungen unterliegen. In solch einem Fall sind die durch sie ausgelösten Gefühle ebenfalls nicht richtig und dem eigentlichen Sachverhalt nicht angemessen.

Typisch dafür ist zum Beispiel die Angst vor Spinnen. Sie entspringt der eigenen Geschichte, auch wenn dies nicht bewusst ist, hat aber keinen »Wahrheitsgehalt«, da eine Spinne keinerlei tatsächliche Gefahr bedeutet. Die vermeintliche Gefahr ist also ein reines Produkt unserer geistigen Vorgänge.

Wir sehen, dass Gefühle und Emotionen kaum unterscheiden, ob wir etwas tatsächlich erleben oder uns nur vorstellen. Wir erleben eine reale Angst, egal, ob sie durch einen zähnefletschenden Tiger vor uns tatsächlich begründet ist oder ob wir nur denken, dass eine Spinne eine Gefahr bedeutet. Dabei kann schon der Gedanke an das Insekt zu entsprechenden Reaktionen führen.

Was hier auch sichtbar wird, ist die verheerende Wirkung von (unwirklichen) Gedanken, welche Ängste, Zwänge und Depressionen – die häufigsten psychischen Erkrankungen in unserer Gesellschaft –, hervorrufen. Gleichzeitig liegt aber auch genau hierin die Möglichkeit, ein unerwünschtes Verhalten zu beeinflussen und zu verändern.

Wer nicht fühlt, kann auch nicht mitfühlen

Jeder kennt die Frage: »Wie fühlst du dich?«, genauso wie die entsprechende Antwort darauf: »Gut.«

Doch was bedeutet das? »Gut« ist kein Gefühl, es ist eine Wertung. Wie fühlt sich *gut* an? Für dich – denn für einen anderen mag »*gut*« etwas ganz anderes bedeuten. Auch »Ich fühle nichts« oder »Mir geht es schlecht« sind Aussagen, die du wahrscheinlich kennst, sei es von dir selber oder von anderen. Doch die Welt der Gefühle ist sehr viel komplexer, als dass man sie mit Attributen wie *gut*, *schlecht* oder *nichts* abtun könnte.

Nichts zu fühlen ist noch dazu gar nicht möglich, auch wenn es uns manchmal so vorkommt. Jedoch können wir uns sehr wohl von Gefühlen abschneiden, trennen und distanzieren, weil wir sie nicht spüren wollen. »Ich spüre nichts« bedeutet genauer gesagt »Ich *will* oder *kann* gerade nichts spüren«, und das hat in der Regel auch seine guten Gründe. Sich *gut* oder *schlecht* zu fühlen bedeutet eigentlich, nicht *gewillt* oder *fähig* zu sein, seine Gefühle zu differenzieren.

Differenzieren zu können ist aber sehr wichtig, denn indem wir Gefühle unterscheiden können, sind wir auch fähig, sie zu benennen und auszudrücken. Außer Primärgefühlen wie Angst, Wut, Trauer gibt es noch eine Vielzahl von anderen. Auf der Liste auf den nächsten Seiten findest du eine große Auswahl von positiven und negativen Gefühlen. Sie kann dir dabei helfen, diese differenzierter zu benennen.

Du kannst die Liste der Gefühle jederzeit nutzen. Wann immer dir danach ist, spüre mit ihrer Hilfe in dich hinein und versuche zu benennen, wie du dich gerade fühlst. So kannst du jetzt schon damit beginnen, deine Fühlgenauigkeit zu erhöhen.

Eine Liste (fast) aller Gefühle

Positive Gefühle

- angeregt
- aufgedreht
- aufgeregt
- ausgeglichen
- ausgelassen
- beeindruckt
- beflügelt
- befreit
- befriedigt
- begeistert
- begierig
- behaglich
- belebt
- belustigt
- berauscht
- beruhigt
- berührt
- beschwingt
- beseelt
- bewegt
- bezaubert
- dankbar
- eifrig
- energiegeladen
- energisch
- engagiert
- enthusiastisch
- entlastet
- entschlossen
- entspannt
- entzückt
- erfreut
- erfrischt
- erfüllt
- ergriffen
- erheitert
- erleichtert
- erleuchtet
- ermuntert
- ermutigt
- erregt
- erstaunt
- erwartungsvoll
- fasziniert
- feinsinnig
- frei
- freudestrahlend
- friedlich
- froh
- fröhlich
- gebannt
- geborgen
- geduldig
- gefasst
- gefesselt
- gelassen
- gemütlich
- gerührt
- geschützt
- gespannt
- glücklich
- glückselig
- gütig
- heiter
- herzlich
- hingerissen
- hochofren
- hoffnungsvoll
- inspiriert
- interessiert
- klar
- kraftvoll
- lebendig
- lebhaft
- leicht
- liebevoll
- locker
- lustig

Was sind Gefühle, Emotionen, Empfindungen und Empathie?

- lustvoll
- motiviert
- munter
- mutig
- offen
- optimistisch
- respektvoll
- ruhig
- satt
- schwungvoll
- selbstsicher
- selig
- sensibel
- sicher
- sorgenfrei
- sorglos
- still
- stolz
- tapfer
- tatkräftig
- überglücklich
- übermütig
- überrascht
- überschäumend
- überschwänglich
- überwältigt
- unbekümmert
- unbeschwert
- unerschütterlich
- verblüfft
- vergnügt
- verliebt
- verspielt
- vertrauensvoll
- verwundert
- verzaubert
- verzückt
- voller Vorfreude
- wach
- warmherzig
- wissbegierig
- wohl
- zärtlich
- zufrieden
- zugeneigt
- zugewandt
- zutraulich
- zuversichtlich

Negative Gefühle

- arrogant
- abgespannt
- aggressiv
- alarmiert
- angeekelt
- angespannt
- ängstlich
- angstschlotternd
- antriebslos
- ärgerlich
- argwöhnisch
- aufgebracht
- ausgelaut
- bänglich
- bedrängt
- bedrückt
- befangen
- bekloffen
- bekümmert
- belastet
- beleidigt
- beschämt
- besorgt
- bestürzt
- betroffen
- betrübt
- beunruhigt
- bitter
- blockiert
- brummig
- depressiv
- deprimiert
- distanziert
- dumpf
- durcheinander
- eifersüchtig
- einsam
- ekelerfüllt
- empfindlich
- empört
- entmutigt
- entrüstet
- entsetzt
- enttäuscht
- ermüdet
- ernüchtert
- erregt
- erschlagen
- erschöpft
- erschrocken
- feindselig

Negative Gefühle

- frustriert
- furchtsam
- gehässig
- gehemmt
- geladen
- gelangweilt
- gequält
- gereizt
- gestört
- gleichgültig
- hasserfüllt
- hilflos
- irritiert
- jämmerlich
- kalt
- leer
- lustlos
- misstrauisch
- mürrisch
- mutlos
- neidisch
- nervös
- niedergeschlagen
- ohnmächtig
- panisch
- pedantisch
- peinlich
- perplex
- pessimistisch
- ratlos
- ruhelos
- sauer
- scheu
- schläfrig
- schlapp
- schockiert
- schwermütig
- schwunglos
- skeptisch
- sorgenvoll
- strapaziert
- streitlustig
- teilnahmslos
- traurig
- überdrüssig
- überfordert
- überlastet
- unbehaglich
- unbeteiligt
- ungeduldig
- ungehalten
- unglücklich
- unklar
- unruhig
- unschlüssig
- unsicher
- unwohl
- unzufrieden
- verängstigt
- verärgert
- verbittert
- verlegen
- verletzbar
- verletzt
- verloren
- verrückt
- verschlossen
- verschreckt
- verspannt
- verstimmt
- verstört
- verunsichert
- verwirrt
- verzagt
- verzweifelt
- vorwurfsvoll
- weinerlich
- widerwillig
- wütend
- zappelig
- zerknirscht
- zermürbt
- zerrissen
- zitterig
- zögerlich
- zornig
- zynisch

Uneindeutige oder neutrale Gefühle

- albern
- ambivalent
- aufgewühlt
- entschieden
- fürsorglich
- gelöst

- gespannt
- intellektuell
- melancholisch
- nachdenklich
- neugierig
- überzeugt
- wollüstig
- zweifelnd

Ist diese Vielzahl an möglichen Gefühlen nicht überwältigend?! Jetzt ist es vielleicht noch verständlicher, warum eine Aussage wie »Ich fühle mich gut« einfach zu wenig ist und fast nichts über einen Gemütszustand aussagt.

Es geht bei der Einordnung seiner Gefühle aber nicht darum, mehr zu fühlen, denn vor allem Empathen und Hochempathen wünschen sich oft sogar, weniger zu empfinden. Nein, es geht allein darum, seine Gefühle besser zu differenzieren und einen wohlwollenden, heilsamen Umgang mit ihnen zu entwickeln.

Wie wir lernen können, unsere Gefühle zu differenzieren

Bevor wir wirklich mitfühlen können, müssen wir überhaupt erst fähig sein, unsere Gefühle zu benennen. Das setzt wiederum das Erkennen der eigenen Bedürfnisse voraus, denn diese rufen Gefühle erst hervor. Ihre Wahrnehmung geschieht über die Sinne. Sie erfassen die Welt im Außen, was uns als Auslöser dient, um zu erkennen, ob unsere Bedürfnisse erfüllt sind oder nicht.

Über das Fühlen gelangen wir zum Mitfühlen, von dort zur Empathie, dem Mitgefühl und der Fähigkeit des Mitfühlens. Nur wenn wir überhaupt fühlen können, kann Empathie entstehen. Diese steht auf der letzten Stufe und baut auf den darunterliegenden auf. In den folgenden Kapiteln werden wir uns mit ihnen auseinandersetzen.