

EMPATHIE

Wenn Sie .. jetzt, in diesem Moment eine Investition in Ihre eigene Zukunft machen könnten worin würden Sie ihre Zeit und Energie investieren?

Marienhoff & Kollegen



In einer weiträumigen Umfrage und Studie 2016 zum Thema "Lebensziele" in den USA gaben **über 80% an**, dass

- ihr größtes Lebensziel "reich werden" ist (80%)
- "Ruhm, Berühmtheit" lag an zweiter Stelle (mit über 50%)
- Karriere, Erfolg und höhere Ziele in Arbeit investieren (45%)



3

Wohlstand Reichtum Ruhm Erfolg Beziehungen pers. Umfeld Marienhoff & Kollegen i



75 Jahre andauernde Harvard Studie - "adult devolopment"



5

FMPATHIE



Die Studie "adult development" ist die längste Studie, die jemals über das "menschliche Leben" durchgeführt wurde.

- über 75 Jahre / von 724 Menschen / Lebensdaten gesammelt.
- jedes Jahr eine Befragung / zur Arbeit, Familienleben und Gesundheit.
- alle 2 Jahre detaillierte Gesundheitsscan mit Blutwerten etc.
- Befragung des persönlichen Umfelds von über 2000 Kindern
- zusätzlich auch des Feundes-, Bekannten und Arbeitskreis
- analysierte Videoaufnahmen im Gespräch mit Familie





- die Studie begann 1938 60 Personen (von den 742) leben noch
- R. Waldinger ist der 4. Direktor / Leiter dieses Projekts
- vom Teenager Lehrjahre Erwachsen Werden ins Greisenalter

Sie wurden – Fabrikarbeiter, Anwälte, Arbeitslose, Doktoren, einer wurde Präsident der Vereinigten Staaten, einige wurden Alkoholiker, andere wieder Schizophrene,

einige kletterten die soziale Leiter von unten, ganz nach oben und andere fielen umgekehrt von ganz oben nach ganz unten



7

EMPATHIE



Die eindeutigste Aussage dieser Studie ist folgende.

GUTE BEZIEHUNGEN MACHEN UNS GLÜCKLICHER UND GESUNDER",

als irgend etwas sonst.

- Gute soziale Beziehungen (Umfeld) machen körperlich gesünder unddas Leben messbar glücklicher. Diese Menschen leben länger, das gilt für Mann oder Frau.
- Nicht nur körperlich und geistig gesünder, sondern auch eine verbesserte Denkfähigkeit und Gedächtnisfunktionen. Menschen bleiben geistig reger und aktiver.
- 3 Die wichtigste Erkenntnis ist nicht die Quantität sondern die Qualität der Beziehungen ist ausschlaggebend. Gemeint sind Vertrauen, Verbundenheit und Authentizität.

Marienhoff & Kollegen

"Unser Gehirn ist ein Produkt sozialer Erfahrungen und für die Gestaltung sozialer Beziehungen optimiert. Das Gehirn ist ein Sozialorgan." G. Hüther

> Marienhoff & Kollegen

9

EMPATHIE

- Empathie Entdeckung / Evolution / Entwicklung
- Die Rolle der Spiegelzellen im täglichen Leben
- Empathie Gesundheit + Arbeitskultur (Beruf)

Marienhoff

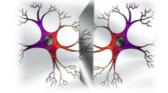
& Kollegen

EMPATHIEEntdeckung / Evolution / Entwicklung



Giacomo Rizzolatti Professor Universität Parma

1989 Mitglied der Academia Europea

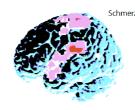


Empathie zu empfinden und ebenso zu erzeugen ist ein elementarer Faktor in der Entwicklung eines Menschen. Giaccomo Rizzolatti



11

EMPATHIE Entdeckung / Evolution / Entwicklung





Wie funktionieren Spiegelungen?

Von jeder wahrgenommenen Handlung wird eine interne Kopie hergestellt, so, als vollzieht man die Handlung selbst.

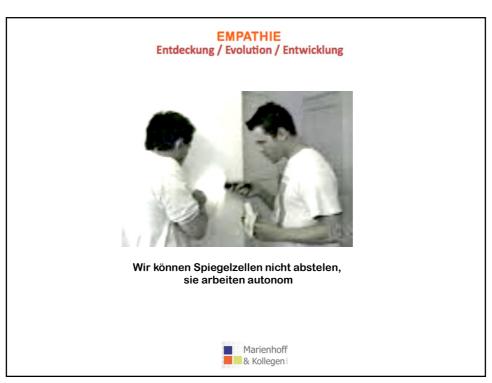
Der Vorgang passiert:

simultan, unwillkürlich, ohne jedes Nachdenken.



EMPATHIE Entdeckung / Evolution / Entwicklung Spiegelungsprozess Das Phänomen der Gefühlsübertragung ist uns so vertraut, dass wir es als selbstverständlich erleben. Menschen reagieren selbst wie unter Schmerz, wenn sie den Schmerz einer anderen Person miterleben. Wir verziehen unwillkürlich das Gesicht oder lächeln Zurück, wenn wir andelächelt werden.

13



Entdeckung / Evolution / Entwicklung

EMPATHIE



Evolution

- -erste Kommunikation über den Ausdruck (Angst, Freude etc.)
- -Gefühl der Zugehörigkeit zur Sippe (Sicherheit/Tod)
- -Energiesparend Empathie läuft autonom und automatisch
- -Emotionale Ansteckung Überlebenssicherung Massenflucht
- -Lernen beobachten, reproduzieren, speichern (Affe, Stein, Nuß)
- -Bewegungs- u. Handlungsabläufe verbunden mit Gefühlen



15

Rolle der Spiegelzellen im täglichen Leben WARUM ICH FÜHLE OO OO Marienhoff & Kollegen i



Die Rolle der Spiegelzellen im täglichen Leben

- ORIENTIERUNG Wahrnehmung
 Umfeld, Orientierung Absicht Anderer erkennen
- O INTERAKTION Kommunikation Eltern – Kind – Gemeinschaft Autismus
- SOZIALE SICHERHEIT Zugehörigkeit
 Geborgenheit Isolation / Still face Zugehörigkeit Mobbing
- LERNEN Entwicklung und Imitation
 Imitation von anderen lernen Verhalten und Muster



17

EMPATHIE

Orientierung + Wahrnehmung



Spiegelungen funtionieren unbewusst, energiesparend, autonom



Orientierung + Wahrnehmung

Naliny Ambady - der 3 Sekunden Text

Mit der Geschwindigkeit einer Kugel beurteilt unser Gehirn ein Gegenüber, in der Zeit eines Wimpernschlags.

Nalini Ambady an der Harvard Uni machte eine Studie bei der sie

- 10 sec. Studenten ein Video von einem Professor vorspielte, dann
- 5 sec. Studenten dieses Video vorspielte und schließlich
- 2 sec. dieses Video vorspielte

jedes Mal mit der Aufgabe den Professor einzuschätzen und zu beurteilen. Die Einschätzungen von der ersten (10sec) bis zur letzen Gruppe (2sec) stimmten weitreichend überein und ebenso aber auch im Vergleich mit jenen Bewertungen, welche die alle anderen Studenten am Ende des Studienjahres von dem Professor abgaben.

Gefühlsausdrücke wie Glück/Freude, Überraschung, Furcht/Angst, Ekel, Wut, Trauer und Verachtung werden universell gleich verstanden und interpretiert.



19

EMPATHIE

Orientierung + Wahrnehmung

Körper, Mimik und Gestik

Besonderer Informationslieferant für die Spiegelzellen ist ein Gesicht. Sehen wir eines beginnt das Hirn in Höchstleistungstempo Fragen zu stellen.

- bekannt oder unbekannt?
- Mann oder Frau?
- Freund oder Feind?
- Entspannung oder Gefahr?



Das limbische System verarbeitet sofort Ausdruck, Bewegung und Haltung des Kommunikationspartners auf unbewusster Ebene. Es "RE-ARGIERT". Entweder "positiv", sprich mit Aufmerksamkeit, Interesse, Zuwendung oder "negativ" in den bekannten Formen



Orientierung + Wahrnehmung

Was wir suchen oder vermeiden

DIE EMOTION. Die erste Bewertung erfolgt nach den Kriterien "interessant oder uninteressant" und "sympathisch oder nicht sympathisch" – dann ab in die Ablage... "Wer nicht fühlt, kann nicht entscheiden" A. Damasio / Fall Gage

Was wir suchen: Sicherheit, Bindung, Fürsorge Neugier, Genuss, Spaß, Spannung Selbstwirksamkeit, Erfolg, Lösungen

Was wir meiden: Unsicherheit, Angst, Isolation Langeweile, Desinteresse, Sinnloses Machtlosigkeit, Ungewissheit, Gefahr

merci >>

Marienhoff & Kollegen

21

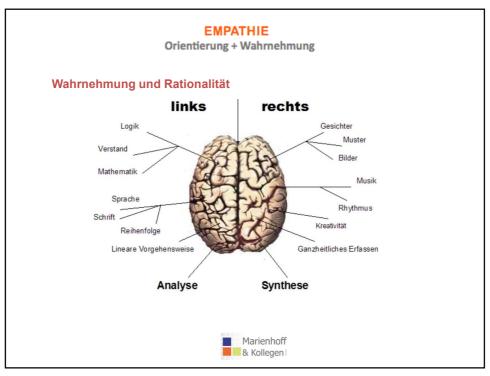
EMPATHIE Orientierung + Wahrnehmung

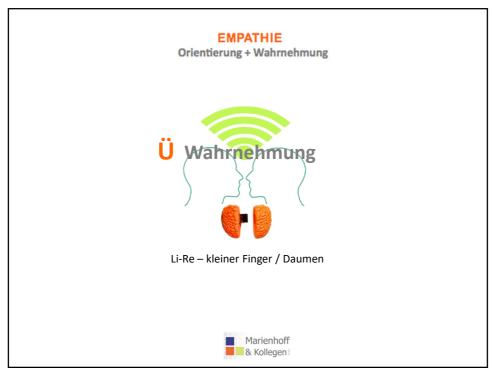


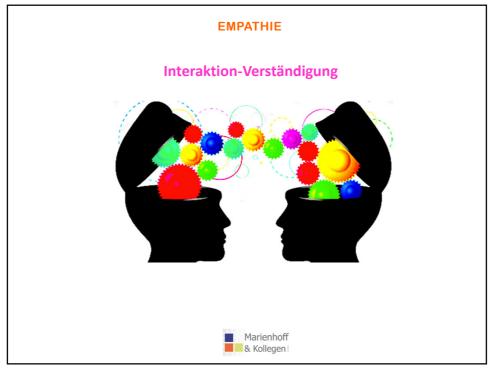
Merci – Christine Rabette

Marienhoff

& Kollegen









Interaktion-Verständigung

"RAIN MAN"

Autistische Menschen haben Schwierigkeiten sich in die Sicht und Lage anderer zu versetzen. Die Aktivität ihrer Spiegelzellen ist beeinträchtigt. Deshalb können Sie nur schwer die Gefühle Anderer Menschen erkennen. Ihre Fähigkeit für Interaktionen, bleibt hinter ihrer rationalen Intelligenz weit zurück.



Sie entwickeln in vielen Fällen als Ausgleich eine hochkomplexe analytische Intelligenz, mit der sie, wenn auch umständlich und zeitverzögert "berechnen", was andere spontan erfassen.



27

EMPATHIE Interaktion-Verständigung Marienhoff & Kollegen:

Soziale Sicherheit



Schutz - Gemeinsamkeiten - Zugehörigkeit



29

EMPATHIE

Soziale Zugehörigkeit

Naomi Eisenberger erstellte 2003 eine Studie, die erwies, dass Ausgrenzung das Schmerzsystem im Gehirn aktiviertl





Soziale Zugehörigkeit



Staufer Experiment (Psachimentos)

Der Staufer Kaiser Friedrich B. (1194-1250) ließ Kinder von Ammen aufziehen, denen es verboten war, mit ihnen zu sprechen. Er wollte herausfinden, welche Sprache diese Kinder sprechen würden. Sie starben." (Bauer, 2005, S.107) Auch bei Erwachsenen hat ein plötzlicher sozialer Ausschluss nicht nur psychologische Effekte:



31

EMPATHIE

Soziale Zugehörigkeit



"still face" **Experiment**

Mutter wird in einem gemeinsamen Raum angehalten nicht zu reagieren. Kind sucht im Kurztakt (10 - 20 Sektunden) den Blickkontakt zur Mutter, findet er nach ein zwei Versuchen nicht statt, (ca. 1 Min.) wird das Kind groß – wenn weitere Versuche fehl schlagen, wird Kind laut - nach 3 Min. ist die Reaktion des Kindes fas unerträglich – Experiment wird abgebrochen. Wenn nicht wird die Erfahrung als "lebensbedrohlich" angesehen... traumatisches Erlebnis.

> Marienhoff & Kollegen





Lernen + Entwicklung

Neurobiologische Lernvorgänge

"Spiegelnervenzellen sind von überragender Bedeutung für alle Lernvorgänge. Sie sind das Bindeglied zwischen der Beobachtung eines Vorganges einerseits und dessen eigenständiger Ausführung andererseits. Sie sind die entscheidende neuronale Basis für das seit langem bekannte und ausgiebig erforschte "Lernen am Modell".... z.B. gehen lernen





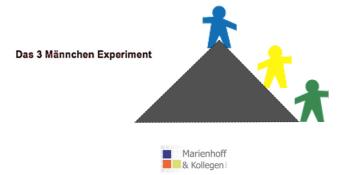


35

EMPATHIE

Lernen + Entwicklung

Experimente zeigen, dass die Beobachtung von Handlung die entsprechende Fähigkeit verbessert – und prinzipiell auch die Bereitschaft erhöht -, die Handlung selbst auszuführen. Die sensorische und emotionale Wahrnehmung spielt bei der Kompetenzerwerbung eine zentrale Rolle.



Lernen + Entwicklung

Nachahmung als Lernprozess bei Menschen

Das Gehirn ist ein permanent lernendes System. Es macht ausgerechnet dann, wenn es um andere Jugendliche geht, keine Lernpause. Was es zu sehen und zu lernen gibt, wird in Nervenzellnetze eingeschrieben, das die Programme für das eigene Handlungsspektrum oder -möglichkeiten kodiert.



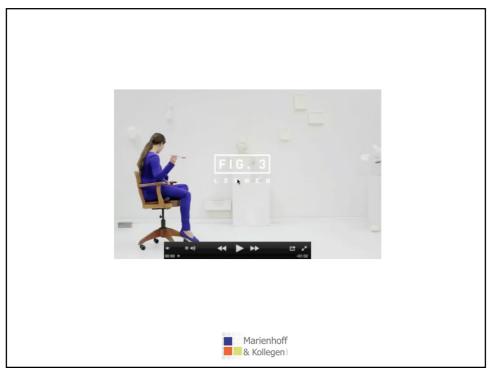


Nachahmungseffekt in Gruppen

Wenn ein Gruppenmitglied über den Bach springt, sind auch die anderen motiviert zu springen. Würden sie im gleichen Fall von einer Bezugsperson z.B. Lehrer aufgefordert



37



Lernen + Entwicklung

Medizin, Spiegelzellen und Heilung



In der Medizin sind Spiegelung und Resonanz eines der wirksamsten Mittel zur Heilung, in der Psychotherapie sind sie eine wesentliche Basis für den therapeutischen Prozess. Doch mit der Entdeckung der Spiegelnervenzellen wurde es mit einem Mal möglich, sie neurobiologisch zu verstehen. Und nun zeigt sich: In der Medizin sind Spiegelung und Resonanz eines der wirksamsten Mittel zur Heilung, in der Psychotherapie sind sie eine wesentliche Basis für den therapeutischen Prozess." (Joachim Bauer, 2005,)



39

EMPATHIE

Lernen + Entwicklung



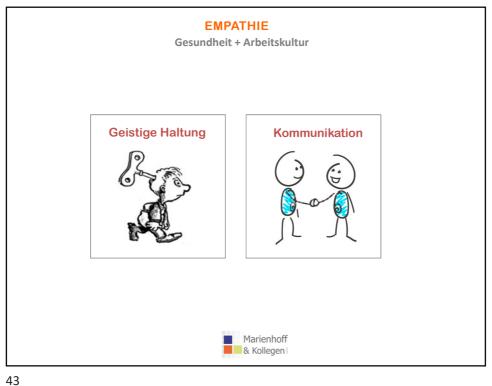
"neuronales Feld" und Verständnissraum

"Spiegelneurone sind das neuronale Format für einen überindividuellen, intuitiv verfügbaren, gemeinsamen Verständnisraum. Dieser bildet ein "neuronales Feld" worin sich die neuronalen Programme befinden für all das, was die Mitglieder einer sozialen Gemeinschaft (Familie, Gruppe, Ort, Verein, Firma, Arbeitsstätte, Stadt, Nation, Kultur z.B. Europa) als vorstellbares bzw. mögliches Erleben und Verhalten ansehen.









Gesundheit + Arbeitskultur

KONFERENZ "Mind & Life" 2004 Dharamsala

"unser Gehirn ist kein Kochtopf"

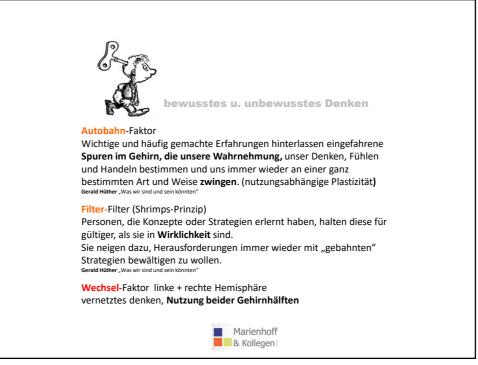
"Im Umgang mit unseren Gedanken liegt ein Geheimnis" R. Didson



Die Art wie wir auf Situationen und im Alltag reagieren, beeinflusst vorrangig die Grundstimmung unseres Gehirns und so in Folge, die unseres persönlichen Lebensgefühls

Marienhoff





"wir können uns eine permanent bewusste Denkleistung gar nicht leisten. Aufmerksamkeit benötigt zu viel Energie."



Prof. Dr. Brenda Millner Neuropsychologie Montreal - Mc. Gill Uni

1-15

"das Hirn schaltet so oft es kann auf Autopilot, der arbeitet energiesparend, schnell und exakt, wir sparen die Kraft für Neues, eventuell Gefahrvolles auf."



Prof. Dr. Gerhard Roth, Neurologie, Uni Bremen



47

Nur shcalue Letue knnöen das Iseen:

Ich knnote nhcit guablen, dass ich tsatächilch vetrsheen kötnne, was ich hrie Isee. Utnersuhcugnen an der Uinvertsität Cmabrigde zeitegn, dass es kniee Rlole spliet, in wcheler Riheenfgloe die Bcahstuben in eniem Wort sheetn. Wtichig ist nur, dass der etsre und der Izette Bcutshbae an der rgtihcein Sletle snid. Der Rset knan vlöilg drhccuinenaedr sein und man knan es iemmr ncoh pbrolemols Iseen. Etsruanlcih, nhcit whar? Und ich dhacte iemmr, Rhcetshcriebnug sei whictig! Jzett knönen Sie aleln erzhläen, dsas das nhcit simtmt !!!!



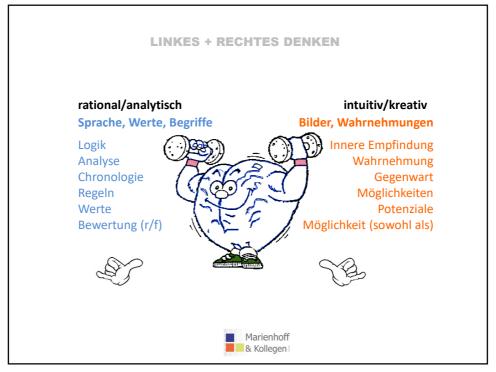
D1353 M1TT31LUNG Z31GT D1R, ZU W3LCH3N
GRO554RT|1G3N L315TUNG3N UN53R G3H1RN F43H1G
15T! 4M 4NF4NG W4R 35 51CH3R NOCH 5CHW3R, D45 ZU
L353N, 483R M1TTL3W31L3 K4NN5T DU D45
W4HR5CH31NL1ICH 5CHON G4NZ GUT L353N, OHN3 D455
35 D1CH W1RKL1CH 4N5TR3NGT. D45 L315T3T D31N
G3H1RN M1T 531N3R 3NORM3N L3RNF43HIGKEIT.
8331NDRUCK3ND, OD3R?



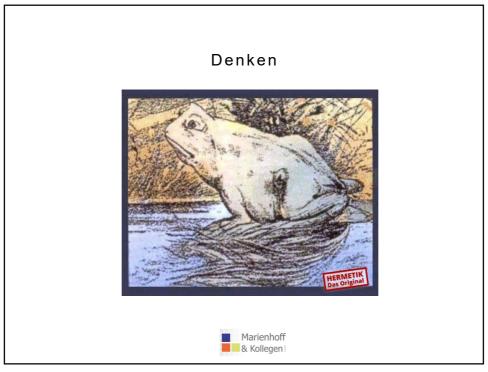
49

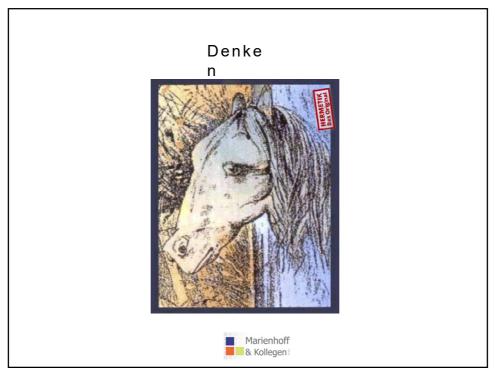
WUSSTEN SIE,
DASS DAS DAS GEHIRN
ÜBERFLÜSSIGE DINGE
AUSBLENDET? SO WIE
DAS ZWEITE "DAS" IM
ERSTEN SATZ.

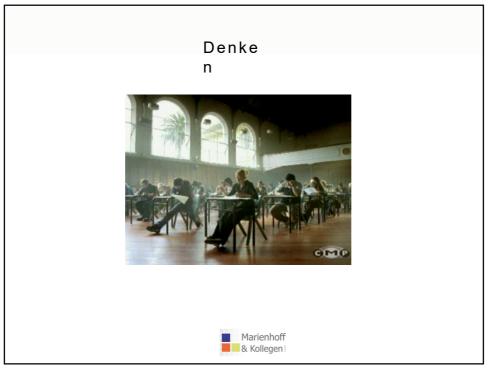


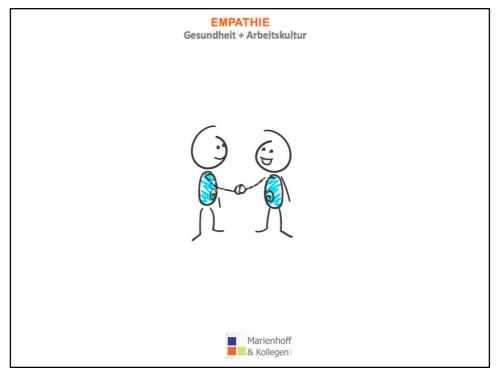












Gesundheit + Arbeitskultur



"Wir werden zwar mit der Gabe der Sprache geboren, aber Forschungen zeigen, dass wir überraschend ungeschickt in der Verständigung untereinander sind. Oft wählen wir unsere Worte gedankenlos und bedenken die Folgen der emotionalen Wirkungen auf andere Menschen nicht. Wir reden mehr, als wir müssen, hören nicht zu und merken es nicht. Häufig entgehen uns die subtilen Signale von Gesichtsausdruck, Körpersprache, Mimik oder Tonfall".

Andrew Newberg / M. Robert Waldman



57

EMPATHIE

Gesundheit + Arbeitskultur

Kritik ("das ist falsch!")

Bewertung ("du bist gut/schlecht/unfähig etc".

 Interpretation
 ("weil du das machst"

 Anlalyse
 ("wenn du bedacht hättest...."

 Sellbsterzählung
 ("bei mit ist das so und so....."

Einschränkung ("entweder oder"

Ratschläge ("du solltest dies und jenes tun"
Verallgemeinerung ("ihr seid alle" oder Worte wie

immer, dauernd, schon wieder

Manipulation ("was du brauchst ist… "



Gesundheit + Arbeitskultur



"Schuld an dieser mangelnden Kommunikationsfähigkeit ist nicht die fehlende Bildung, sondern eher ein "NOCH" unterentwickeltes Gehirn. Grundlegenden Sprachfähigkeiten erreichen im Alter von etwa zwölf Jahren ihren Höhepunkt. Das genügt, um durch die Grundschule zu kommen. Aber die komplexeren Aspekte von Kommunikation und sozialem Bewusstsein werden von Hirnarealen gesteuert, die erst Ende zwanzig oder Anfang dreißig voll in Betrieb gehen."

Andrew Newberg / M. Robert Waldman



59

EMPATHIE

Gesundheit + Arbeitskultur

Empathische Kommuniatkion

- 1. Präsent gegenwärtig sein
- 2. wertfreie und vertrauenswürdige Haltung
- 3. konzentriertes, aktives Zuhören
- 4. Wahrnehmung (z.B. für Mimik, Gestik) öffnen
- 5. ruhiger, herzlicher Sprachton.
- 6. keine Wortlawinen kurz fassen
- 7. Anerkennung zum Ausdruck bringen

Anstieg in sozialer Vertrautheit und Empathie



