



## Psychotherapie | Informationen Mai 2002 | 05

1



### Aktuell für Sie:

Im letzten Quartal zeigte sich, dass die vorhandenen **Psychotherapieplätze** ausgeschöpft waren, keine freien Behandlungskapazitäten bei den BehandlerInnen bestehen und deshalb viele Anfragen, selbst für diagnostische Gespräche

ohne Vereinbarung blieben (90 % der anfragenden Patienten wurden aus zeitlichen Gründen abgewiesen). Auch wenn es zur Durchführung von probatorischen und diagnostischen Sitzungen kam, blieben 50 % dieser Patienten in der Folge ohne Behandlungsvereinbarung. Für die restlichen betrug die durchschnittliche Wartezeit auf den Therapieplatz zwölf Monate.



### Zitat des Monats:

Wir starten mit einer vollen Tasche Glück und einer leeren Tasche Erfahrung ins Leben; Ziel ist, die Tasche mit Erfahrungen zu füllen, bevor die Tasche mit Glück leer geworden ist.

Stavros Nikoleus



### Aktivitäten:

Im Rahmen eines **systemischen Intervisionsprojektes** kann es zukünftig sein, dass KollegInnen zu Hospitationen kommen; selbstverständlich werden Sie vorher gefragt und selbstverständlich gelten die verbindlichen Bestimmungen für Schweigepflicht und Diskretion.



### Themen verstehen: Einfühlungsvermögen

Ob beruflich oder privat: Einfühlungsvermögen ist das A und O im Umgang mit anderen Menschen. Mit ein paar kleinen Übungen und Tricks können Sie Ihre Empathie wesentlich verbessern. Jeder Mensch besitzt ein mehr oder weniger stark ausgeprägtes Einfühlungsvermögen. Es ist jedoch nicht angeboren, sondern wird durch Erziehung und Erfahrung im Laufe des Lebens ausgebildet.

Die Psychologie versteht unter sozialem Einfühlungsvermögen die Fähigkeit, fremdes Erleben nacherleben zu können. Das bedeutet, sich in die entsprechenden Gefühle, Stimmungen und Gedanken hineinversetzen zu können. Durch Analogieschlüsse wird das Wissen des eigenen Erlebens auf das Erleben des Partners übertragen. Das ermöglicht Verständnis der seelischen Situation und des Verhaltens. Die Personen gehen also stets von den eigenen Erfahrungen aus.

Die erste Testaufgabe im Test "Einfühlungsvermögen" ist ein gutes Beispiel dafür. Gefragt wurde nach dem Verhalten einer verängstigten Person. Vier Möglichkeiten standen zur Auswahl:

- > Sie wollten in einem Nachbarraum alleine bis zum Beginn des Versuchs warten.
- > Sie wollten mit anderen Personen, die ebenfalls viel Angst hatten, zusammen warten.
- > Sie wollten mit Personen, die selbst nicht ängstlich waren, zusammen warten.
- > Es zeigte sich keine ausgeprägte Tendenz, lieber alleine oder mit anderen zu warten.



## Psychotherapie | Informationen Mai 2002 | 05

2

Versetzen Sie sich in die seelische Verfassung hinein! Um das Verhalten dieser Personen zu erraten, müssen Sie sich selbst in ihre seelische Verfassung hineinversetzen. Was bewegt diese verängstigten Personen? Sie stellen sich vor, dass Sie selbst in einer solchen Situation wären: Sie fühlen sich unsicher, da Sie nicht wissen, was auf Sie zukommt, und wollen Ihre Unsicherheit abschwächen, indem Sie sich mit anderen Personen unterhalten, die in der gleichen Situation sind. Sie versuchen, aufgrund Ihrer Unsicherheit möglichst wenig aufzufallen. Dies läßt sich am ehesten in einer Gruppe erreichen, die einen gemeinsamen Nenner hat, nämlich die gleiche Angst vor dem, was auf Sie zukommt. Diese Überlegung übertragen Sie auf die vier Verhaltensmöglichkeiten und kommen zu dem richtigem Schluß, dass verängstigte Personen am liebsten ebenfalls mit verängstigten Personen warten wollen. Wichtige Hinweise für die Einfühlung in die seelische Situation anderer sind Ausdrucksmerkmale: Mimik, Bewegung, Sprechweise, Erröten, Zittern usw. Diese Signale lösen in Ihnen Erlebnisse und Erfahrungen aus. Wenn Sie z.B. einen Menschen beobachten, der zittert und sich hastig bewegt, werden Sie aufgrund Ihrer eigenen Erfahrungen zu dem Schluss kommen, dass dieser Mensch aufgeregt und nervös ist.

Soziales Einfühlungsvermögen hat mit Intelligenz wenig zu tun. Hochintelligente Menschen besitzen manchmal sogar weniger Einfühlungsvermögen, weil sie alles logisch erklären wollen und dabei die eigenen Gefühle und die ihrer Partner vernachlässigen oder unbeachtet lassen. Besonders wichtig ist soziales Einfühlungsvermögen bei Unterhaltungen. Wenn der Gesprächspartner eine andere Meinung hat als Sie selbst, ist es sinnvoll, wenn Sie sich überlegen, WARUM er eine entgegengesetzte Meinung hat und welche Erlebnisse ihn zu dieser Meinung geführt haben.

Personen, die egoistisch nur auf sich selbst bezogen handeln, besitzen ein geringes soziales Einfühlungsvermögen. Sie verhalten sich wie Elefanten im Porzellanladen, denn Sie machen sich nicht die Mühe, das Erleben des Partners nachzuempfinden. Sie versuchen andersartige Gedanken und Gefühle nicht zu verstehen, sondern durch Aggressionen (z.B. "Ach, das ist ja Blödsinn!") herunterzuspielen.

### Einfühlungsvermögen im Alltag

Folgende Situation ist ein Beispiel für Einfühlungsvermögen im Ehealltag: Eine Frau möchte von ihrem Mann einen Pelzmantel. Er glaubt, dass seine Frau den Mantel will, weil die Nachbarin ein neues Kleid gekauft hat. Vielleicht verfolgt aber seine Frau ein ganz anderes Ziel. Sie fühlt sich beispielsweise in ihren Zärtlichkeitswünschen von ihrem Ehemann vernachlässigt und ist sich seiner Zuneigung nicht mehr sicher. Da Sie das nicht offen aussprechen will, versucht sie, über den Umweg Pelzmantel einen Liebesbeweis zu erhalten. Erreicht sie dieses Ziel nicht, sagt sie: "Du liebst mich nicht mehr!" Kann der Ehemann sich in die Bedeutung dieser Bemerkung nicht einfühlen, kommt es zu Spannungen und Misstrauen.

Soziales Einfühlungsvermögen spielt also im Kontakt eine wichtige Rolle. Missverständnisse, Auseinandersetzungen oder Streit ließen sich vermeiden, wenn jeder versuchen würde, sich in das Erleben des Partners hineinzudenken. Egoismus, Vorurteile und Bequemlichkeit erschweren und verhindern dieses Einfühlungsvermögen.



## Psychotherapie | Informationen Mai 2002 | 05

3



### Literaturtipps:

Irvin Yalom (2002) **Der Panama- Hut. Oder Was einen guten Therapeuten ausmacht.** Es herrscht völlige Dunkelheit. Ich betrete Ihr Büro, doch ich kann Sie nirgends finden. Das Büro ist leer. Ich sehe mich um. Das einzige, was ich dort entdecke, ist Ihr Panama-Hut. Und der ist voller Spinneweben." Neugierig geworden ...?

© Dipl.-Psych. Wolff Henschen 2002