

7. Juli 2021

## RADIOBEITRAG als Text

**Empathie:  
Mitfühlen will gelernt sein**

**Anmoderation:**

Mit Empathie sind wir in der Lage, andere Menschen zu verstehen. Im Job gehört Empathie zu den Softskills, die für die Karriere mehr als nur eine Nebenrolle spielen. Eine Fähigkeit, die sich trainieren lässt. Wie das aussieht und was genau Empathie für uns bedeutet, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Birgit Lesch informiert. Sie ist Diplom-Psychologin bei der AOK.

Länge: 1.51 Minuten

---

**Birgit Lesch:**

**Empathie ist die Fähigkeit, mit anderen Menschen mitzuleiden und mitzufühlen – sich in den anderen hineinzusetzen. Empathie ist die Voraussetzung für ein friedliches Miteinander, und nur so sind Beziehungen, Teamarbeit und gute Gespräche möglich.**

**Text:** wie Birgit Lesch erklärt. Sie ist Diplom-Psychologin bei der AOK. Studien zufolge sind Frauen meist empathischer als Männer. Im Job fördert das Einfühlungsvermögen unter anderem eine gute Teamarbeit.

**Birgit Lesch:**

**Führungskräfte sorgen im besten Falle also neben Respekt auch für eine verständnisvolle Atmosphäre. Mit Einfühlungsvermögen können sie ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wesentlich besser motivieren. Sich in den anderen hineinzuversetzen und die Perspektive zu wechseln, ist auch die Voraussetzung, um Konflikte im Job oder auch im Privatleben zu lösen oder sogar zu vermeiden.**

**Text:** Empathie gehört zwar sozusagen zur Grundausstattung eines Menschen, aber man kann es auch trainieren, so Lesch.

**Birgit Lesch:**

**Beim Empathie-Training geht es zum einen um aktives Zuhören. Das heißt, dass man mit einer möglichst offenen und wohlwollenden Haltung seinem Gesprächspartner wirklich bis zum Ende zuhört – mit dem Anspruch, den anderen wirklich verstehen zu wollen. Also auch lieber noch einmal nachfragen, bevor man sich eine Meinung bildet. Zum anderen hilft Meditation. Das hilft erstmal dabei, sich selbst besser wahrzunehmen und das ist ja die Voraussetzung, um die Gefühle anderer besser wahrnehmen zu können. Viele Übungen sind außerdem darauf ausgelegt, das Mitgefühl für andere zu steigern. Wichtig ist bei aller Empathie für andere Personen aber immer auch, Empathie mit sich selbst zu üben. Man sollte trainieren, sich abzugrenzen und so ein Zuviel an Mitleiden – bis hin zu einem sogenannten empathiebedingten Burnout – zu vermeiden.**