

EMPATHIE HAT DURCHHAUS SCHATTENSEITEN.

Wer die Nöte anderer Menschen zu stark annimmt, kann deshalb selbst in Bedrängnis geraten.

Das zeigt sich beispielsweise in Berufen, die ohnehin nach viel Einfühlungsvermögen verlangen

1. Empathie laugt aus

Was sich vermeintlich leicht anhört, ist in Wahrheit harte Arbeit: In die Gefühlszustände anderer einzutauchen raubt Kraft.

Studien belegen, dass Menschen, die besonders empathisch sind, schneller ermüden und sich von ihrem Job leichter überfordert fühlen.

Grund dafür ist das Stresshormon Cortisol: Bei empathischen Menschen flutet es den Körper stärker, denn Stress steckt wortwörtlich an – selbst wenn wir ihn nur bei anderen beobachten.

2. Empathie macht einsam

Einfühlungsvermögen ist kein unerschöpfliches Reservoir:
Wer sich tagsüber schon der Probleme seiner Kollegen annimmt, kommt abends abgestumpft nach Hause.

Allen Mitarbeitern, die Menschen besonders gerne zuhörten oder sie tatkräftig unterstützten, war eines gemein: Sie hatten Probleme damit, zu ihren Freunden und Verwandten eine gute Beziehung aufrechtzuerhalten. Anders formuliert: Sie hatten ihr Kontingent an Mitgefühl bereits im Job aufgebraucht.

3. Empathie erzeugt Abwehr

Ein gefühlskalter Vorgesetzter wirkt verstörend und erreicht seine Mitarbeiter nicht – doch ein Übermaß an Empathie ist ebenso schädlich: Hat ein Chef zu viel Verständnis für die schwierige familiäre Situation eines Mitarbeiters, mutet er den anderen Kollegen womöglich zu viel Arbeit zu.

Rechtfertigt ein Einkäufer die abnehmende Leistung eines langjährigen Vertrauten aus Sympathie, schadet er seinem Unternehmen. „Empathie kippt leicht ins Mitleid“,

4. Empathie behindert Frauen

Wäre Empathie tatsächlich das entscheidende Talent künftiger Führungskräfte, müssten Frauen eigentlich in Heerscharen die Chefetagen stürmen.

Denn im Vergleich zu Männern verfügen sie nachweislich über mehr Einfühlungsvermögen

Unter dem Hirnscanner zeigte sich , wie unterschiedlich die Gefühle verarbeitet wurden: Während bei den Männern nur einzelne Areale im Hirn ansprangen, reagierte bei den Frauen gleich ein ganzes Netzwerk.

Dieses aktiviert starke Gefühle – und steigert die Hilfsbereitschaft.

Doch genau die steht Frauen oft genug im Weg.

Viele Frauen haben zu viel Verständnis für die Probleme

Der Kollege hat ein krankes Kind zu Hause? Die Kollegin macht gerade eine schwierige Scheidung durch? „Frauen werden viel zu schnell weich, springen auf und erledigen diesen Job dann eben auch noch mit.

Das kostet sie Kraft, die sie besser in die eigene Arbeit stecken könnten.

5. Empathie manipuliert

Der Weichensteller-Test ist ein klassisches Experiment der Psychologie. Nahezu 90 Prozent der Versuchsteilnehmer entscheiden sich dafür, die Weiche umzustellen – gemäß der Logik, dass fünf Leben mehr wiegen als eins.

Eine Vergleichsgruppe aber erhält Informationen über den alleine arbeitenden Mann: Er bekommt einen fiktiven Namen, ein Alter, eine Familie.

Prompt wollen mehr Probanden sein Leben retten – und dafür fünf andere Menschen sterben lassen.

Das Dilemma zeigt, wie leicht unsere Empathie zu beeinflussen ist: Sie folgt keinen festen moralischen Überzeugungen, sondern ist oft zufällig Informationen und Eindrücken ausgeliefert

6. Empathie grenzt aus

Unsere Empathie verteilen wir ungerecht. Besonders gut können wir uns in jene hineinversetzen, die uns ähnlich sind.

Hat der andere eine andere Hautfarbe, einen fremden kulturellen oder sozialen Hintergrund, sind wir weit weniger bereit, ihm empathisch zu begegnen – obwohl er es vielleicht nötiger hätte.

„Empathie klingt moralisch erhaben, kann aber auch dazu dienen, moralisch verwerfliche Handlungen zu tätigen“

Im Beruf bilden sich dadurch Teams, die andere ausgrenzen. Es baut sich ein Wirgefüh auf, das nach außen hin verheerend sein kann:

Fremden begegnen diese Gruppen mit Desinteresse oder Schadenfreude

7. Empathie begünstigt Korruption

Da Empathie das Wirgefühl stärkt, kann sie in Gruppen auch eine falsche Solidarität heraufbeschwören:

Wer zu sehr mit den Kollegen mitfühlt, billigt auch deren Versäumnisse eher und geht gegen Fehlverhalten nicht vor.

8. Empathie ist kein fairer Ratgeber

Intuitiv erwarten wir, dass Menschen aus Leid lernen. Entsprechend rechnen wir zum Beispiel damit, dass ein Chef, der einen nahen Angehörigen verloren hat, mehr Verständnis zeigt, wenn ein Kollege kurz darauf denselben Schicksalsschlag durchlebt.

Studien belegen allerdings das Gegenteil. Wer schmerzliche Erfahrungen durchlitten hat, urteilt über Menschen mit ähnlichem Leid besonders hart. Ehemalige Mobbingopfer etwa zeigen zwar Mitgefühl für Leidensgenossen, solange diese sich mit ihrer Situation abgefunden haben

Dafür reagieren sie jedoch am herzlosesten, wenn andere Mobbingopfer sich in ihrer Not wehrten

dieser Mechanismus kann dazu führen, dass sie unbewusst gefühlskalt handeln.

9. Empathie wird überschätzt

Empathische Kellner bekommen mehr Trinkgeld, einfühlsame Verkäufer machen mehr Umsatz. Zahlreiche Untersuchungen belegen, welche Vorteile Empathie im Berufsleben bringt.

Dennoch sind Faktoren wie Intelligenz und Fachwissen wichtiger für das berufliche Fortkommen:

„Emotionale Elemente werden zu hoch gehandelt.“

10. Empathie fehlt der Verstand

Einfühlungsvermögen lässt sich manipulieren, missbrauchen und trainieren, genauso aber auch abschalten

Empathie ist ein reines Gefühl“
„was ihr fehlt, ist der Verstand – die Kraft, Lösungen zu finden und umzusetzen.“

EMPATHISCHER STRESS

Stress wird für gewöhnlich durch psychische oder physische Gefahrensituationen aber auch positive Ereignisse ausgelöst.

Der empathische Stress bezeichnet ein Phänomen, bei dem eine Person Stress empfindet, ohne unmittelbar einer physikalischen oder psychologischen Bedrohung ausgesetzt zu sein.

DAS PRINZIP LACHYOGA

Lachen in der U-Bahn

<https://www.youtube.com/watch?v=EeauvE1M7qc>

EMPATHIELOS UND EGOISTISCH

Empathielose Menschen schlüpfen nicht in die Schuhe ihres Gegenübers.

Aus diesem Grund achten sie nicht auf die Gefühle und Gedanken anderer.

Eine der auffälligsten Eigenschaften dieses Persönlichkeitstyps ist seine egoistische Haltung.

Empathielose Personen können sehr egoistisch auftreten, da sie nur an ihr eigenes Wohl denken und die Bedürfnisse anderer hintanstellen.

Somit nutzen sie Situationen für gewöhnlich zu ihrem Vorteil aus, indem sie andere Menschen außer Acht lassen.

Darüber hinaus sind sie sehr auf Gegenseitigkeit bedacht.

Aber ausschließlich in dem Sinne, dass sie nur dann geben, wenn sie etwas im Gegenzug erhalten.

Sie handeln also nicht selbstlos. In Beziehungen sind sie nur auf ihren eigenen Nutzen bedacht.

Ihr Lebensstil beruht auf Manipulationen.

Empathielose Menschen können uns sehr kaltherzig vorkommen, da wir mit ihnen unschöne Situationen erleben, in denen wir uns schlicht unverstanden fühlen.

Das kommt daher, dass sie nur an ihr eigenes Wohlergehen denken. Es handelt sich dabei um Menschen, die keine guten Freunde sind, weil sie sich nicht mit anderen verbinden.

WAS EMPATHIELOSE MENSCHEN NICHT TUN

Empathielose Menschen sind nicht dazu fähig, gewisse Haltungen einzunehmen, weil sie nicht die Fähigkeit oder das Interesse daran haben, die Gefühle ihres Gegenübers zu verstehen.

Da wir es leider hin und wieder mit empathielosen Personen zu tun haben, möchten wir dir nachstehend aufzeigen, was sie im Allgemeinen nicht tun:

Die Gefühle anderer Menschen berücksichtigen:

Menschen, die sich nicht für andere interessieren, zweifeln deren Gefühle an. Deswegen verhalten sie sich gefühlskalt.

Mitgefühl haben:

Sie verspüren keinen Drang danach, den Schmerz oder das Leiden anderer Menschen zu lindern.

Sich um andere sorgen:

Sie sorgen sich nicht um andere, entweder, weil sie egozentrisch sind, oder weil es ihnen egal ist, was mit ihnen passiert.

Sensibel auftreten:

Selbst wenn wir ihnen sagen, was wir denken und fühlen, zeigen sie kein Interesse daran, das anzuerkennen und zu verstehen, was in uns vor sich geht.

Vertrauen aufbringen:

Da sie nicht wahrnehmen, was wir denken und fühlen, wissen empathielose Menschen auch nicht, was sie von uns zu erwarten haben.

STÖRUNGEN, DIE IM ZUSAMMENHANG MIT EMPATHIELOSIGKEIT STEHEN

Wir alle können manchmal empathielos handeln.

Doch es gibt Menschen, die diese Eigenschaft auszeichnet.

Einige psychische Störungen stehen in engem Zusammenhang mit einer fehlenden Empathie, wie beispielsweise:

Narzisstische Persönlichkeitsstörung:

Diese Menschen sind egozentrisch und achten verstärkt auf sich selbst. Dabei vergessen sie leider ihre Mitmenschen.

Die fehlende Empathie bei dieser Persönlichkeitsstörung kommt daher, dass der Fokus nur auf der eigenen Person liegt.

Psychopathie:

Von dieser Störung betroffene Menschen können sich nicht an sozialen Normen anpassen und es fällt ihnen schwer, sich mit anderen zu verbinden, weshalb sie nicht empathisch sind.

Borderline-Persönlichkeitsstörung:

Diese Menschen sind für gewöhnlich emotional instabil, was der Grund dafür ist, dass sie nur selten authentische Beziehungen aufrechterhalten können.

Es fällt ihnen sehr schwer, zu verstehen und nachzuempfinden, wie sich andere fühlen.

Wenn wir versuchen, diesen Menschen den Grund dafür zu erklären, dass ihre Reaktionen uns verletzen, verstehen sie das normalerweise nicht und lösen bei uns sogar noch Schuldgefühle aus, indem sie den Spieß umdrehen und darauf beharren, dass wir uns falsch verhalten hätten.

Hier ist Vorsicht geboten, weil die fehlende Empathie bei empathischen Menschen großes Leid verursachen kann.

DER UMGANG MIT EMPATHIELOSEN MENSCHEN

Manchen empathielosen Menschen fällt es nicht nur schwer, uns zu verstehen, sondern sie manipulieren uns auch, um das zu bekommen, was sie wollen.

Nachfolgend ein paar Ansätze, wie wir mit solchen Menschen umgehen können:

Setze Grenzen:

Du entscheidest, wie weit diese Menschen bei dir gehen können.
Lasse sie deine Grenzen nicht überschreiten.

Wähle deine Freunde weise aus:

Falls du das Gefühl hast, dass dieser eine Freund nur auf seine Bedürfnisse bedacht ist, dann streiche ihn von deiner Freundesliste. Er wird dir nicht guttun.

Sei bestimmt:

Kommuniziere, was du sagen willst, auf die bestmögliche Art und Weise. So bringst du deine Gefühle klar zum Ausdruck.

Du solltest aber aufpassen, dass du eine empathielose Person nicht mit der Schwierigkeit, richtig zu vermitteln, was du sagen willst, verwirrst.

Distanziere dich, wenn du merkst, dass keine emotionale Verbindung vorhanden ist:

Wenn du das Gefühl hast, dass deine Gedanken und Gefühle nicht mit denen dieses Menschen verbunden seien, solltest du dich am besten von ihm distanzieren.

Höchstwahrscheinlich hast du es dann mit einem empathielosen Menschen zu tun.

EXTREME FÜHREN UNS NIRGENDWO HIN

Manchmal machen wir Fehler und sehen nur unsere eigenen Interessen, was nicht bedeutet, dass wir nicht empathisch wären.

Es ist aber sehr wichtig, dass wir wissen, welche Menschen wir in unserem Umfeld haben möchten, wem wir unser Vertrauen schenken, weil wir nur so wissen, auf wen wir in schlechten Zeiten zählen können.

Empathielosen Menschen sind die Gefühle anderer in der Tat egal.

Sie sind nicht dazu in der Lage, sich in sie hineinzusetzen, um zu verstehen, was diese fühlen und denken.

Außerdem können sie nicht über ihren eigenen Tellerrand hinaussehen und bleiben somit in ihrer Komfortzone.

Meide deshalb Personen, die den Gesprächsverlauf so beeinflussen, dass du dich letztendlich schuldig fühlst.

Damit zielen sie darauf ab, dich zu benutzen, um zu bekommen, was sie wollen.

Das macht sie zu kontrollierenden und kaltherzigen Menschen, die weder klar zum Ausdruck bringen, was sie fühlen, noch deine derzeitige Situation verstehen.

Je weniger empathisch ein Mensch ist, desto weniger Freunde hat er höchstwahrscheinlich, da Empathie hilft, als Mensch zu wachsen, und Beziehungen aufblühen, wenn man sich in die Lage des anderen hineinversetzt