

Empathie, Verletzlichkeit und Scham



NLP-Practitioner Abschlussarbeit

© Kathrin Harms

InKonstellation Akademie

03.08.2020

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung	3
2. Empathie	3
2.1.Grundlagen	3
2.1.1.Empathie - Definition	3
2.1.2.Gehirnphysiologische Grundlagen der Empathie	4
2.1.3.Der Ursprung der Empathie	5
2.1.4.Voraussetzungen der Empathie	6
2.2.Empathie und Verbundenheit	7
2.3.Empathie Methodenbeispiel GKF	8
3. Empathie und die Fähigkeit verletzlich zu sein	8
3.1.Verletzlichkeit	8
3.2.Scham	10
4. Empathisch coachen mit Herz und NLP	11
5. Schluss	13
Bibliographie	14
Internetquellen	14
Audioquellen	15
Bildquellen	15

Empathie, Verletzlichkeit und Scham

1. Einführung

Was ist Empathie? Wie entsteht sie in unserem Gehirn und im Laufe unserer menschlichen Entwicklung? Was befähigt uns dazu mit anderen Menschen mitfühlen zu können?

Bei der Recherche zu dem Thema hat sich herausgestellt, dass Verletzlichkeit und Scham unsere Empathiefähigkeit stark beeinflussen - positiv und negativ. Was haben Verletzlichkeit und Scham mit Empathie zu tun und wie unterscheiden sie sich? Warum und auf welche Weise steht uns das Schamgefühl in Sachen Empathie und Verletzlichkeit im Wege? Welche Möglichkeiten gibt es für uns mit diesen Emotionen im Alltag besser umzugehen?

Diesen Fragen werde ich in folgender Arbeit nachgehen, um das Zusammenspiel von Empathie, Verletzlichkeit und Scham zu beleuchten. Dabei wird sich am Ende zeigen, wie wir uns durch ein authentischeres Selbst mit mehr Empathie begegnen können und somit einen besseren Zugang zu unseren Mitmenschen gewinnen.

2. Empathie

2.1. Grundlagen

2.1.1. Empathie - Definition

Das Online Biologie-Lexikon *Spektrum* definiert „Empathie“ folgendermaßen:

*„**Empathie** w [von griech. *empathia* = heftige Leidenschaft; Adj. *empathisch*], Bezeichnung für die Erfahrung, unmittelbar der Gefühlslage (Emotionen) eines anderen teilhaftig zu werden und sie somit zu begreifen. Auslösende Reize (Auslöser) für das empathische Erlebnis sind das Ausdrucksverhalten eines anderen bzw. die Situation, in der dieser sich befindet. Die ausdrucksvermittelte Empathie baut auf dem*

Mechanismus der Gefühlsansteckung auf; erst die Entwicklung eines Selbstkonzepts erlaubt es jedoch, das mitempfundene Gefühl beim anderen zu lokalisieren.“¹

Der Begriff Empathie tauchte das erste Mal Ende des 19./Anfang des 20. Jahrhunderts in Deutschland als Wort „Einfühlung“ auf, das den Eingang ins Englische mit „empathy“ fand und zurück wieder ins Deutsche als „Empathie“ übersetzt wurde. Empathie oder das Verstehen anderer Menschen bedeutet nicht mit anderen Mitleid zu haben, sondern sich ganz auf die Emotionen der anderen Person einzulassen und ihr aufmerksam zuzuhören. (vgl. SCHMETKAMP/WIEBICKE 2020) Die oben genannte Begriffsdefinition der „Empathie“ macht deutlich, dass für die Fähigkeit und Bereitschaft mit anderen Menschen zu empathisieren erst die Bildung eines Selbstkonzept nötig ist, d.h. das Wissen über unsere persönlichen Eigenschaften, Fähigkeiten, Vorlieben, Gefühle und Verhalten. (vgl. JAMES 1981)

2.1.2. Gehirnphysiologische Grundlagen der Empathie

Die gemeinsamen neuronalen Schaltkreise unseres Gehirns (d.h. prämotorischer Kortex und Spiegelneuronen in der Inselrinde unseres Gehirns) durchdringen jeden Aspekt unseres sozialen Lebens und erleichtern Verstehen, Lernen und Sprache. Angesichts der Fähigkeit unseres Gehirns, Verbindungen von Inhalten durch hebbische Prozesse² zu lernen („Was zusammen feuert vernetzt sich“), scheinen gemeinsame Schaltkreise eine fast unvermeidliche Eigenschaft des menschlichen Gehirns zu sein. (vgl. Keyzers 2013, S. 278) Wie funktioniert der neuronale Schaltkreis, der Emotionen in uns auslöst und uns die Emotionen anderer nachempfinden und darauf reagieren lässt? Unsere Sinnesreize werden zunächst vom Thalamus („das Tor zum Bewusstsein“) gefiltert. Dieser supprimiert sie entweder als irrelevanten Reiz (z.B. Verkehrslärm als andauernden akustischen Reiz) oder leitet ihn direkt weiter an unsere Amygdala (auf Grund seiner Form auch Mandelkern genannt), die Teil unseres limbischen Systems ist. Diese entscheidet wiederum, ob eine Information schädlich oder nützlich für uns ist. Ist sie schädlich, wird über den Hypothalamus und den Hirnstamm eine

¹<https://www.spektrum.de/lexikon/biologie/empathie/21065>

² Nach der hebbischen Lernregel (benannt nach D.O. Hebb, Entdecker der synaptischen Plastizität) können Neuronen, Synapsen und Hirnareale je nach Aktivierungsintensität wachsen und sich metabolisch verändern. (vgl. <https://www.spektrum.de/lexikon/biologie/hebbische-regel/30973>)

körperliche Defensivreaktion angeregt, indem z.B. der Puls und Blutdruck steigt und Schweiß ausbricht. Der Präfrontale Cortex (PFC) ist die Hirnregion, die an Planung und Emotion beteiligt ist. Hier werden emotionale Reize aus dem limbischen System in bewusste Gefühle transformiert, Emotionen in ein Gesamtbild (aus Erfahrungen) integriert und Entscheidungen getroffen, was die beste Handlung ist. (vgl. OSTERATH 2018) Persönlichkeit und Gefühlsleben werden von dieser Hirn-region deutlich bestimmt, was der Fall des Arbeiters Phineas Cage beweist: auf Grund eines Unfalls hatte er Läsionen im PFC und war anschließend nicht mehr in der Lage seine Emotionen und Persönlichkeit angemessen zu regulieren. (vgl. PINEL 2007. S.570f)

Die Spiegelneuronen im prämotorischen Kortex befähigen uns nicht nur dazu Handlungen zu beobachten, sondern auch diese nachzuempfinden. Sie lassen beispielsweise ein Baby mitweinen, wenn ein anderes Kind sich wehgetan hat oder uns mit dem Filmhelden buchstäblich „mitleiden“ während wir einen bewegenden Film anschauen. Wie Mbemba Rabbi 2007 im Rahmen einer Studie herausfand, haben Menschen, die Emotionen anderer stärker mitempfinden auch aktivere Spiegelneuronen. Dies zeigt uns, warum Menschen emotional sehr unterschiedlich auf Filme reagieren und unterschiedlich starke Reize benötigen, um mit anderen mitfühlen können. (vgl. KEYSERS, S. 131f) Das Hirnareal der Inselrinde, in der sich besonders viele Spiegelneuronen befinden, kann uns zu Einfühlungsvermögen und positiven Gefühlen befähigen, aber ebenso das düstere Gegenteil in uns wecken.

„Wir sind in tiefster Seele und unausweichlich soziale Wesen. Unsere Gesellschaften, unsere Kultur, unser Wissen, unsere Technologie und unsere Sprache - alles, was uns zu Recht stolz sein lässt auf unser Menschsein, scheint eine logische Konsequenz dieser Gehirnanatomie zu sein, die uns die Geistesverfassung anderer Menschen miterleben lässt.“ (ebd., S. 278)

2.1.3. Der Ursprung der Empathie

Empathie beginnt im frühesten Kindesalter. Kinder ahmen physisch den Kummer des Anderen nach („motorische Mimikry“), um bei sich selbst die jeweiligen Gefühle hervorzurufen. Ab zweieinhalb Jahren lässt der motorische Mimikry-Effekt nach und die Kinder können zunehmend zwischen eigenen Gefühlen und denen des Anderen unterscheiden. Die Grundlegende Lektion für das Gefühlsleben der Kinder ist nach Daniel Stern (zur Zeit seiner Untersu-

chungen Psychiater an der Cornell Medical School) die emotionale Abstimmung mit Ihrer Mutter, d.h. intime Momente miteinander, in denen ein wiederholter Austausch von Blicken zwischen Mutter und Kind stattfindet. Stern betont, dass die zahlreichen „Momente der Abstimmung bzw. Fehl Abstimmung zwischen Mutter und Kind die emotionalen Erwartungen prägen, mit denen Erwachsene an ihre engen Beziehungen herangehen, und dass sie sie vielleicht stärker prägen als die dramatischeren Ereignisse der Kindheit.“ (ebd.) Wer also in früher Kindheit keine emotionale Verbundenheit mit seinen wichtigsten Bezugspersonen spüren konnte, wird auch im Erwachsenenalter Schwierigkeiten haben Empathie für Andere geschweige denn sich selbst aufzubringen.

2.1.4. Voraussetzungen der Empathie

Als Grundlage der Empathie nennt GOLEMAN (2019) die Selbstwahrnehmung: „je offener wir für unsere eigenen Emotionen sind, desto besser können wir die Gefühle anderer deuten.“ (S. 127) Das bedeutet erst nachdem wir unsere eigenen Gefühle wahrgenommen, erforscht und gelernt haben gut mit ihnen umzugehen, umso besser sind wir in der Lage mit den Gefühlen anderer umzugehen.

David Hume³, stellte drei Kriterien auf, die wichtig sind für Empathie: Nähe, Vertrautheit und Ähnlichkeit. Es ist also einfacher mit einer Person mitzufühlen, wenn man mit ihr vertraut ist. Vertrautheit ist nicht zwingend notwendig, um einer anderen Person Empathie entgegenzubringen; fällt der Person, die Empathie gegenüber einer unbekannten Person ausübt jedoch in diesem Falle schwerer. Auch in hierarchischen Positionen fällt dies immer wieder schwer, bspw. mit untergeordneten Mitarbeitern oder umgekehrt mit Vorgesetzten.

Eine wichtige emotionale Voraussetzung für Empathie ist Gelassenheit und Aufnahmebereitschaft, „damit das emotionale Gehirn die subtilen Signale des Empfindens eines anderen Menschen aufnehmen und nachahmen kann.“ (GOLEMAN S.137) Wenn wir dann empathisch zuhören und uns selbst verletzlich und offener ausdrücken, können wir die Beziehungen zu unseren Mitmenschen positiv beeinflussen.

³ schottischer Philosoph, Ökonom und Historiker der Aufklärung

2.2. Empathie und Verbundenheit



*„Verbundenheit ist der Grund, aus dem wir hier sind. Wir sind Beziehungs-
wesen; Beziehung gibt unse-
rem Leben Sinn und Bedeu-
tung, ohne sie leiden
wir.“ (BROWN 2017, S.
20)*

Verbundenheit ist eines der ersten Gefühle, das wir empfinden, wenn wir auf die Welt kommen: die Nabelschnur verbindet uns zunächst mit unserer Mutter. Wir spüren als Säugling ihre Nähe durch ihren Geruch, ihre Worte und Berührungen. Diese Verbindung ist unabdingbar für eine gesunde Entwicklung. Es ist vor allem unsere Empathie, die Verbundenheit schafft durch die emotionale Fähigkeit und Bereitschaft zu erkennen, was der Andere fühlt.

Wie GOLEMAN (2019) in seinem Buch „Emotionale Intelligenz“ anhand zahlreicher Forschungsergebnisse nachweist, ist Empathie Teil der Emotionalen Intelligenz, welche wiederum eine der Grundbedingungen für Emotionale Kompetenz ist. Da die Reaktion auf bestimmte emotionale Ausdrucksformen von vornherein im Aufbau des Gehirns angelegt ist, ist die Empathie eine biologische Gegebenheit. (ebd. S. 136)

Empathie lässt sich sogar trainieren, wie Tania Singer (Direktorin am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig) im Rahmen ihrer Forschungen herausfand, bei denen sie buddhistische Mönche im Kernspintompgrahen medieren ließ.⁴

Menschen drücken ihre Gefühle meist auf andere Weise aus als in Worten. Wir können die Gefühle unseres Gegenübers nur erschließen, wenn wir

⁴ vgl. <https://www.berliner-zeitung.de/zukunft-technologie/hirnforschung-mitgefuehl-laesst-sich-trainieren-li.6179>

in der Lage sind die nonverbalen Zeichen zu deuten wissen: Mimik, Gestik, Klang der Stimme etc. Laut Kommunikationsforschern ist 90 Prozent einer Mitteilung nonverbal und wird auch von uns unterbewusst wahrgenommen. (vgl. GOLEMAN 2019, S.129) Doch neben der nonverbalen Kommunikation verbleiben immer noch 10% verbale Kommunikation, die unsere Interaktionen bestimmen. Wie können wir sie gestalten, um bessere Beziehungen zu unseren Mitmenschen zu bewirken? Laut Brené BROWN (2017), Professorin am Graduate College of Social Work in Houston, die die Themen Verletzlichkeit, Scham und Authentizität erforscht, können wir dies erst erreichen, indem wir einander emphatisch zuhören und uns selbst verletzlich und offener ausdrücken. In Folgenden Kapiteln soll näher darauf eingegangen werden.

2.3. Empathie Methodenbeispiel GKF

Die Gewaltfreie Kommunikation ist eine inzwischen weltweit bekannte und in der Praxis bewährte Methode, um emphatischer miteinander zu kommunizieren. Sie wurde von Marshall B. Rosenberg (2004), US-amerikanischer Psychologe, Autor und Begründer der *Center for Nonviolent Communication* entwickelt und besteht aus folgenden vier Komponenten/Kommunikationsschritten, die helfen sollen sich ehrlich auszudrücken und emphatisch zuzuhören (S. 21 f) :

1. Beobachtungen (schildern statt kritisieren)
2. Gefühle (beschreiben)
3. Bedürfnisse (äußern)
4. Bitten (formulieren)

3. Empathie und die Fähigkeit verletzlich zu sein

3.1. Verletzlichkeit

„Verletzlichkeit ist der Kern, das Herzstück und das Zentrum bedeutsamer menschlicher Erfahrungen.“, betont BROWN (2017, S.24). Wir leben heute in einer westlichen Welt, die von einer Kultur des Mangels beherrscht wird ganz nach dem Motto: „Nie genug...“. Wir scheinen „nie genug“ von allen möglichen Dingen zu haben: nie genug Erfolg, nie genug Zeit, nie genug Geld, nie

genug Schönheit, etc. Die Liste ließe sich noch lange fortsetzen. Diese Kultur des Mangels lässt unsere Bereitwilligkeit zur Verletzlichkeit, Risikobereitschaft und emotionaler Exposition verkümmern. Wir haben ein hohes Kontrollbedürfnis den äußeren Ansprüchen unserer Gesellschaft und Umgebung zu genügen. Wenn wir uns jedoch bewusst darüber werden, welchen enormen Einfluss die Werte unserer Umgebung (z.B. Geld, Erfolg, Schönheit etc.) auf unser Leben und unsere Gefühle haben, können wir beginnen sie kritisch zu hinterfragen und uns auf der Ebene des Herzens auf unsere eigenen Werte zu besinnen : Was sind meine eigenen Werte? Kann und will ich meine eigenen Werte denen der westlichen Kultur unterordnen? Habe oder bin ich wirklich nicht genug? Erst wenn der Anspruch eigener Perfektion einer gesunden Risikobereitschaft weicht, uns verletzlich zu zeigen, können wir uns selbst mit Empathie begegnen und einen besseren Zugang zu unseren Mitmenschen gewinnen. Ab dem Moment, in dem wir den Mut entwickeln, zu unseren eigenen Werten und auch zu unseren Schwächen - zu stehen, können wir erst beginnen uns so zu akzeptieren und zu lieben wie wir sind, denn wir wissen endlich: „*Ich bin genug!*“. Diese Selbst-Empathie ist wiederum unabdingbare Voraussetzung für die Bereitschaft und Fähigkeit seinen Mitmenschen gegenüber Empathie zu manifestieren.

Strategien, um sich GENUG zu fühlen und „Großes“ (z.B. kreative Projekte) zu wagen sind nach BROWN (2019):

- Seiner Freude trauen (über Schöne Momente, Glücksmomente, Erreichtes etc.)
- Dankbarkeit üben
- Better done than perfect! - Perfektionismus ablegen
- Seine Emotionen achtsam wahrnehmen und annehmen
- Großes wagen: Grenzen setzen, wahre Zufriedenheit und Spiritualität kultivieren

Darüberhinaus macht uns folgendes Zitat von Carl Rogers⁵ Mut zur Verletzlichkeit, die für uns die Chance zu persönlicher Weiterentwicklung und menschlicher Verbundenheit birgt:

„Das seltsame Paradoxon ist, dass, wenn ich mich so akzeptiere wie ich bin, ich die Möglichkeit erlange, mich zu verändern.“⁶

⁵ (1902-1987), US-amerikanischer Psychologe und Psychotherapeut, Entwickler der klientenzentrierten Gesprächstherapie, der die humanistische Psychologie vorangetrieben hat.

⁶ <https://www.spektrum.de/kolumne/die-suche-nach-dem-wahren-selbst/1674542>

3.2. Scham

„Scham ist das äußerst schmerzhafteste Gefühl beziehungsweise die äußerst schmerzhafteste Erfahrung zu glauben, dass wir fehlerhaft sind und deshalb keine Liebe und Zugehörigkeit verdienen.“ (BROWN 2019, S.89)



Scham hat einen zersetzenden Einfluss darauf „wie wir leben, lieben, erziehen arbeiten und Menschen führen.“ Scham als Führungsstil lässt Engagement verkümmern, denn wo „potentielles Versagen nicht geduldet wird, werden Lernfähigkeit, Kreativität und Innovationsbereitschaft blockiert.“ Sie schwächt unser Selbstbewusstsein, macht uns Angst und hindert uns daran ein größeres Vorhaben in die Tat umzusetzen und anderen z.B. unser wagemutiges Projekt oder ein kreatives Werk zu präsentieren aus Angst vor Versagen und Kritik.

Um die negative Auswirkung von Schamgefühlen auf unser Leben besser nachvollziehen zu können, ist es wichtig sie von Schuldgefühlen zu unterscheiden, mit denen sie oft gleichgesetzt werden:

„Schuldig fühlen wir uns, wenn wir etwas getan oder unterlassen haben, mit unseren Werten und Ansprüchen vergleichen und eine Diskrepanz feststellen. Dieses Gefühl ist unangenehm, aber hilfreich. Das psychologische Unbehagen, das in etwa der kognitiven Dissonanz ähnelt, setzt eine sinnvolle Umkehr in Gang. Schuld ist genauso mächtig wie Scham, aber sie hat eine positive Wirkung, während Scham destruktiv ist. Tatsächlich habe ich bei meinen Forschungen herausgefunden, dass Scham genau jenen Teil von uns zersetzt, der uns glauben lässt, dass wir uns ändern und es besser machen können.“

Das vorangegangene Zitat macht deutlich, dass das destruktive Gefühl der Scham als Erziehungsinstrument ungeeignet und sogar gefährlich ist, da sie „sehr stark mit Sucht, Gewalt, Aggression, Depression, Essstörungen und schikanösem Verhalten gegenüber Schwächeren“ korreliert (ebd. S. 93).

Weiterhin ist es wichtig, Scham von Erniedrigung und Demütigung zu unterscheiden. Während wir uns bei Schamgefühlen als Versager*in fühlen, empfinden wir unsere Gefühle der Erniedrigung bzw. Demütigung als Auswirkung von Taten und Worten, die uns andere zugefügt haben („*Das habe ich nicht verdient!*“).

Um unsere Verletzlichkeit zuzulassen und in Verbundenheit leben zu können ist es notwendig, dass wir unsere Scham überwinden, eine sogenannte „Schamresilienz“ entwickeln, die ein gesundes Selbstwertgefühl voraussetzt. (vgl. ebd. S.80ff) Hierzu ist es hilfreich jemandem seine Schamgeschichte anzuvertrauen (und zu wissen, mit wem und in welcher Situation wir unsere „Schamgeschichte“ teilen können!), sich selbst gut zuzusprechen und zu seiner persönlichen Geschichte zu stehen. (vgl. ebd. S. 100f) Mit anderen Worten: „*Nur wenn wir mutig genug sind, die Dunkelheit zu untersuchen, werden wir die unendliche Macht unseres Lichts entdecken.*“ (BROWN, 2019, S. 80)

4. Empathisch coachen mit Herz und NLP

Marshall Rosenberg hebt hervor, wie wichtig empathische Präsenz im menschlichen Miteinander ist und wenn man als Psychologe (oder Coach) die Gefühle und Probleme andere Menschen verstehen und ihnen helfen möchte:

„Empathische Präsenz ist das wertvollste aller Geschenke. Wir hören dabei nicht in erster Linie auf die Worte. Unsere volle Aufmerksamkeit richtet sich auf das, was gerade in der anderen Person lebendig ist. Den meisten von uns wurde beigebracht, anderen entweder zuzustimmen oder ihr Verhalten zu verurteilen. Das ist das Gegenteil von empathischer Präsenz. Weil ich in klinischer Psychologie ausgebildet wurde, fällt mir empathische Präsenz sehr schwer. Viele Jahre meines Lebens verbrachte ich damit zu lernen, anderen Menschen eine Diagnose auszustellen. Genau dann, wenn andere meine empathische Präsenz am meisten brauchen, ziehe ich mich in meinen Kopf zurück. Die andere Person spürt das. Sie sieht, dass ich nicht ganz bei ihr bin. Das ist sehr schmerzhaft.“

Romina Schell stellt in ihrem Buch „*Das Herz im NLP. Kongruent und empathisch coachen*“ (ebd.) fest, dass die Qualität ihrer Coachingergebnisse stark davon abhängt, wie gut sie mit sich selbst in Kontakt ist und wie viel Wertschätzung sie für ihr Gegenüber empfindet (ebd. 2015, S.24). Mit einer wertschätzenden und liebevollen Haltung können wir als Coach eine bessere Verbindung (*Rapport*) zu

unseren Klienten herstellen. Wir bauen ein besseres Vertrauensverhältnis zu anderen Menschen auf durch unsere:

- Authentizität (unabhängig von sozialer Rolle sich selbst treu sein)
- Kongruenz (Zusammenspiel unserer Worte und Taten, auch mal „nein sagen“)
- Glaubwürdigkeit

Des Weiteren nennt Schell u.a. folgende Faktoren, die uns befähigen empathischer zu coachen:

- wertschätzendes Zuhören
- Sicht und Vorstellungen des Gegenübers respektieren und eigenes Weltmodell außen vor lassen
- die eigene Wahrnehmung schulen (Achtung vor Fehlinterpretationen!) und
- eigene Erwartungen untersuchen und aufdecken (zu hohe/zu kleine Erwartungen?)
- Haltung zeigen: zu eigenen Gefühlen stehen und wenn es der Situation dienlich ist mit dem Klienten teilen
- Mut für offene Worte üben (Übung siehe ebd. S. 108)

5. Schluss

„Empathie macht es möglich, dass wir unsere Welt mit neuen Augen sehen und weiterkommen können.“ (ROSENBERG 2004, S. 113)

Um Empathie empfinden und auch geben zu können haben wir gesehen, dass wir zunächst bei uns selbst anfangen müssen. Erst danach sind wir in der Lage auch anderen gegenüber empathisch zu begegnen. Die Worte des Dalai Lama fassen es treffend zusammen:

„Lieben ist noch wichtiger als geliebt zu werden (...): ‚Mitgefühl beschwichtigt unsere Ängste, gibt uns Selbstvertrauen und macht uns tiefere Kräfte verfügbar. Es verringert auch unsere Bereitschaft zu Argwohn und macht uns anderen gegenüber aufgeschlossener. Wir fühlen uns mit ihnen verbunden und erkennen Sinn und Zweck in unserem Leben.‘ Mitgefühl ist demnach nicht einfach Sympathie oder Mildtätigkeit anderen gegenüber, sonder schließt uns selbst ein.“ (Zit. Dalai Lama, Kap. 13 in: GOLEMAN 2015)

Indem wir unsere Verletzlichkeit umarmen, Strategien gegen schädliche Schamgefühle entwickeln und zunächst uns selbst Empathie schenken können, begeben wir uns in die Lage auch für unsere Mitmenschen emphatisch da zu sein, aneinander zu wachsen und uns miteinander verbunden zu fühlen.

Bibliographie

- BUBER, Martin (1999). *Ich und Du*. Gütersloher Verlagshaus, 17. Aufl..
- BROWN; Bréné (2017): Verletzlichkeit macht stark. Wie wir unsere Schutzmechanismen aufgeben und innerlich reich werden. Goldmann Verlag, 6. Aufl..
- GOLEMAN, Daniel (2015): *Die Macht des Guten. Der Dalai Lama und seine Vision für die Menschen*. O.W. Barth Verlag, 2. Aufl.
- GOLEMAN, Daniel (2019): Emotionale Intelligenz. dtv Verlag, 29. Aufl.
- JAMES, W. (1981): *The principles of psychology. Vol. 2*. Cambridge: Harvard University Press, Neuaufl. von 1890.
- KEYSERS, Chrisitan (2013): *Unser empathisches Gehirn. Warum wir verstehen, was andere fühlen*. C. Bertelsmann Verlag.
- PINEL, John P.J., PAULI, Paul (2007): *Biopsychologie*. Pearson Studium Verlag.
- ROSENBERG, Marshall B. (2004): *Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens*. Junfermann Verlag, 12. überarbeitete und erweiterte Neuauflage.
- ebd. *Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation*. Verlag Herder GmbH, 15. Aufl.
- SCHELL, Romina (2015): Das Herz im NLP. Kongruent und emphatisch coachen. Junfermann Verlag.

Internetquellen

- BRÜNING, Anne (2014): *Hirnforschung: ‚Mitgefühl lässt sich trainieren‘*, Interview mit Prof. Dr. Tania SINGER, <https://www.berliner-zeitung.de/zukunft-technologie/hirnforschung-mitgefuehl-laesst-sich-trainieren-li.6179>, [letzter Seitenaufruf: 02.07.2020]
- OSTERATH, Dr. Brigitte (2018): *Bewusste Gefühle*. <https://www.dasgehirn.info/denken/emotion/bewusste-gefuehle> [letzter Seitenaufruf: 28.07.2020]

FREUDIG, Doris, SAUERMOST, Rolf (1999): *Hebbsche Regel*. Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg, <https://www.spektrum.de/lexikon/biologie/hebbsche-regel/30973> [letzter Seitenaufruf: 28.07.2020]

BARRY KAUFMANN, Scott (2019): Die Suche nach dem wahren Selbst. Spektrum Akademischer Verlag (1999), Heidelberg: <https://www.spektrum.de/kolumne/die-suche-nach-dem-wahren-selbst/1674542> [letzter Seitenaufruf: 28.07.2020]

FREUDIG, Doris, SAUERMOST, Rolf (1999): *Empathie*. Spektrum Akademischer Verlag (1999), Heidelberg, <https://www.spektrum.de/lexikon/biologie/empathie/21065> [letzter Seitenaufruf: 28.07.2020]

Audioquellen

Podcast:

SCHMETKAMP, Susanne (Studiogast)/WIEBICKE, Jürgen (Moderator) (10.01.2020): *Naturgegeben? - Empathie*. Eine Produktion des WDR5 Rundfunks.

Bildquellen

<https://pixabay.com/photos/woman-face-bullying-stress-shame-2696408/> [image by Gerd Altmann, letzter Seitenaufruf: 28.07.2020]

<https://pixabay.com/photos/heart-love-sunset-shape-sign-3147976/> [image by Photo Mix, letzter Seitenaufruf: 28.07.2020]

<https://pixabay.com/photos/friendship-affection-love-heart-5310026/> [image by Junior Aquiles Junior, letzter Seitenaufruf: 28.07.2020]