27.11.2023 um 05:20 Uhr
**hr1 ZUSPRUCH**

Ein Beitrag von
**Verena Maria Kitz,**
Katholische Pastoralreferentin in St. Michael, Zentrum für Trauerseelsorge, Frankfurt

# Empathie braucht Impathie

Manchmal können neue Worte auf Wichtiges aufmerksam machen. Bei einem Kongress für meine Aufgabe in der Trauerseelsorge habe ich so ein neues Wort kennengelernt.

Es stammt von Stefanie Neubrand, sie ist Professorin für Psychologie und hat viel mit trauernden Menschen zu tun. Sie hat von **Impathie** gesprochen – mit der Betonung auf dem „I“ am Anfang! Das Wort Empathie, mit einem „E“ am Anfang, ist mittlerweile ganz geläufig. Wer empathisch ist, kann sich gut in andere einfühlen.

## Ich fühle mich in mich selber ein

Die Psychologin meinte: Dieses Sich-Einfühlen in andere, die Empathie, ist wichtig und steht bei den meisten Leuten hoch im Kurs. Aber genauso wichtig, doch viel weniger akzeptiert ist die Fähigkeit, sich in sich selbst einzufühlen, also, neues Wort: Impathisch zu sein. Gerade für Menschen in Trauer, deren Leben durch den Tod eines geliebten Menschen aus den Fugen geraten ist, aber eigentlich für alle Menschen. Es bedeutet: Ich spüre, wie es in meinem eigenen Innern aussieht. Ich fühle mich in mich selber ein und nehme meine Gefühle und Gedanken wahr. Wer das tut, kann besser zu sich stehen. Und kann dann auch besser wahrnehmen, wie es anderen geht. Impathie und Empathie gehören also zusammen.

## Immer wieder innehalten und nach innen spüren

Allerdings ist das mit der Impathie gar nicht so einfach. Deswegen der Tipp der Professorin: Diese Impathie ganz bewusst immer wieder einüben, nämlich: einen Moment innehalten, also anhalten in


© 2023 · Kirche im hr

dem, was ich gerade mache. Und dann nach innen spüren: sich in sich selbst einfühlen, ein paar Atemzüge ein- und ausatmen, mit sich in Kontakt kommen.

### Hilft, die eignen Grenzen wahrzunehmen, um besser für andere da zu sein

Und dann entdecken: was ist gerade? Das hat nichts mit Selbstbezogenheit zu tun, sondern hilft dabei, sich und auch die eigenen Grenzen wahrzunehmen. Und dann kann ich auch besser bei anderen sein, also empathisch sein.

### Liebe deinen Nächsten wie dich selbst

Ich finde das sehr plausibel. Auf sich selbst und auf andere achten, das hängt eng zusammen. Schon in der Bibel weist Jesus darauf hin: Du sollst deine Nächsten lieben wie dich selbst. Nicht mehr und auch nicht weniger. Das neue Wort von der Impathie – es hilft mir, auf diesen Zusammenhang zu achten.


© 2023 · Kirche im hr