

In den Schuhen der Anderen

Grundlagen, Prinzipien und Risiken von Empathieentwicklung

- Hilmar Dutine
- Klinikseelsorge St. Vincenzkrankenhaus Diez

Empathischer Stress / Empathisches Trauma

- 1. Definition
- Der empathische Stress bezeichnet ein Phänomen, bei dem eine Person Stress empfindet, ohne unmittelbar einer physikalischen oder psychologischen Bedrohung ausgesetzt zu sein.
- 2. Hintergrund
- Stress wird für gewöhnlich durch psychische oder physische Gefahrensituationen (Dysstress), aber auch positive Ereignisse (Eustress) ausgelöst.
- Empathie bezeichnet die Fähigkeit, sich in andere Menschen hinein zu versetzen und ihre Emotionen nachzuempfinden. Sie tritt bei allen Tieren auf, die in Gruppen leben, inklusive dem Menschen. Damit befähigt sie Personen dazu, Mitleid für bedürftige oder verletzte Personen zu empfinden und ermöglichte so das Leben in Gruppen.
- Neueste Studien konnten zeigen, dass Empathie kann auch negative Auswirkungen haben kann. Dazu gehört der sogenannte empathische Stress.

Empathischer Stress / Empathisches Trauma

- 3. Entstehung

Um das Gegenüber besser verstehen zu können, ahmen Menschen unbewusst Mimik und Gestik nach. Das Beobachten einer Emotion löst dabei eine hormonelle Reaktion aus, die den Beobachter die gleichen Emotionen fühlen lässt. Man spricht auch davon, dass Gefühle ansteckend sind. Das Beobachten von Stress führt zur Freisetzung von Cortisol, das den Körper ebenfalls in einen Stresszustand versetzt.

- 4. Risikogruppen

Von empathischem Stress betroffen sind vor allem Menschen aus Berufen, in denen ein häufiger Kontakt mit psychisch oder physisch leidenden Menschen besteht. Der Sozialarbeiter Daniel L. Langford beschreibt in seinem Buch 'When the Caregiver becomes the Patient: A Journey from a Mental Disorder to Recovery and Compassionate Insight', wie er im Laufe seiner Karriere ein Angstsyndrom entwickelte. Auch Psychiater sind betroffen, die sich berufsbedingt in ihre Patienten hineinversetzen müssen. So konnte in einer Studie gezeigt werden, dass 44,6% der untersuchten Psychiater eine depressive Phase durchlitten. Auch Burnouts sind mit 32%-41% nicht selten.

Empathischer Kurzschluß

Gerade in emotional schwierigen Situationen wollten Pflegende zwar zugewandt und einfühlsam reagieren. Aus einem Überforderungsgefühl heraus verhielten sie sich jedoch gegenteilig. Sie würden schroff, unempathisch oder speisten ihr Gegenüber mit Sätzen wie „Kopf hoch“ oder „Wird schon wieder“ ab. Marius Deckers bezeichnet diese Reaktionsweise als empathischen Kurzschluss: „Solche Kurzschlüsse entstehen, wenn starke Gefühle wie Trauer, Verzweiflung oder Angst im Spiel sind. Wenn beispielsweise ein sterbenskranker Patient fragt, ob er wieder lebend das Krankenhaus verlassen wird.“

Empathischer Kurzschluß

Arbeitsauftrag:

- Überlegen Sie sich eine Situation, in der Sie sich überfordert und mit einem empathischen Kurzschluss reagiert haben.
- Wie haben Sie sich während dessen und im Nachhinein gefühlt?
- Haben Sie für sich Mechanismen entwickelt, um mit emotional schwierigen Situationen umzugehen?

Pfleger mit Herz

- https://www.youtube.com/watch?v=dD_11uBQzj4

diffus oder rollenförmig?

Der Sozialwissenschaftler **Ulrich Oevermann** formulierte in den 1990er Jahren eine „Theorie professionalisierten Handelns“

Sie war zunächst auf die Berufsgruppe der Pädagogen, z. B. Lehrer und Lehrerinnen und Sozialpädagogen und Sozialpädagoginnen bezogen.

Anerkannte Pflegewissenschaftler, wie z. B. Heiner Friesacher, sahen hier aber auch wichtige Berührungspunkte für das professionelle Handeln von Pflegenden.

In seinen theoretischen Überlegungen stellt Oevermann unter anderem die „Beziehungsgestaltung“ in den Mittelpunkt. Sie hat nach seiner Einschätzung eine „implizit-therapeutische“ Bedeutung.

Er unterscheidet zwei grundsätzliche Formen von Beziehungsgestaltungen:

diffuse Sozialbeziehung nach Oevermann

- sind individuell, auf einzelne Personen in ihrer ganzen Persönlichkeit bezogen
- sind durch große Emotionalität und Offenheit in der Kommunikation gekennzeichnet.
- Prinzipiell kann in einer diffusen Sozialbeziehung alles thematisiert werden;
 - ❖ wenn man ein Thema gegenüber der/dem Anderen ausschließen möchte, muss man das für sie/ihn akzeptierbar begründen können;
 - ❖ wenn die/der Andere das Verschweigen eines Themas nicht akzeptiert, kann eine diffuse Sozialbeziehung scheitern – sie wird dann rollenförmig.

diffuse Sozialbeziehung nach Oevermann

- Als echte, „naturwüchsige diffuse Sozialbeziehungen“ gibt es für Oevermann nur drei Reinformen:
 - ❖ die zwischen Ehepartner und Ehepartnerinnen sowie Freunden und Freundinnen („Gattenbeziehung“)
 - ❖ und die zwischen Mutter und Kind bzw. zwischen Vater und Kind

rollenförmige Sozialbeziehung nach Oevermann

- haben nur eine geringe emotionale Bedeutung;
- sind in Institutionen eingebunden und zeitlich und räumlich begrenzt;
- folgen festen Handlungsmustern;
- sind an bestimmte Ziele gebunden;
- die Personen, die die Rolle einnehmen, können wechseln;
- die Arbeitswelt ist durch rollenförmige Sozialbeziehungen geprägt, z. B. zwischen dem Kunden oder Kundin in einer KfZ-Werkstatt und dem Automechaniker oder der Mechanikerin;

Arbeitsauftrag

„diffuse Sozialbeziehung und
rollenförmige Sozialbeziehung“

- Versuchen Sie zunächst, sich die Begriffe an Beispielen zu verdeutlichen!
- Überlegen Sie weiter, wie Sie die Unterscheidung der beiden Beziehungsformen auf die Beziehung zwischen den zu pflegenden Menschen und den beruflich Pflegenden anwenden können.
- Wie würden Sie die pflegerische Beziehungsgestaltung mit diesen Begriffen beschreiben?

Arbeitsauftrag

Aspekte, die berücksichtigt werden können

- einerseits rollenförmig
 - ❖ zeitlich und räumlich z. B. auf den Krankenhausaufenthalt begrenzt
 - ❖ auf ein Ziel, die pflegerische Versorgung, bezogen.

Arbeitsauftrag

Aspekte, die berücksichtigt werden können

- andererseits auch diffus, d. h.,
 - ❖ die zu pflegenden Menschen verhalten sich als ganze Personen,
 - ❖ ihre Beziehungswünsche sind eher „diffus“ auf die Pflegenden als ganze Person gerichtet;
 - ❖ sie sind durch Krankheit und/oder Pflegebedarf oft sehr existenziell betroffen,
 - ❖ sie wollen über die sie aktuell betreffenden, zum Teil sehr persönlichen Themen sprechen. Dies kann weit über die eigentlich Krankheit hinaus gehen.

Arbeitsauftrag

- schreiben Sie einen Brief an sich selbst
- Beschriften Sie einen Briefumschlag an sich selbst

