

Inhalt

I	Einführung	9
II	Theoretische Betrachtungen zu Empathie und Mitgefühl	11
1	Grundlegende Abläufe und Zusammenhänge	11
1.1	Reize und die Subjektivität menschlichen Denkens, Fühlens und Handelns	11
1.2	Reizantworten	13
1.2.1	<i>Empathie allgemein</i>	14
1.2.2	<i>Facetten der Empathie</i>	15
1.2.3	<i>Selbstepathie und Impathie</i>	17
1.3	Reaktionen auf Reizantworten	18
1.3.1	<i>Selbstmitleid und Mitleiden mit anderen</i>	18
1.3.2	<i>Unbewusste Abwehrmechanismen und willentlich-bewusste Abwehr</i>	20
1.3.3	<i>Mitgefühl allgemein</i>	20
1.3.4	<i>Selbstmitgefühl</i>	22
1.3.5	<i>Mitgefühl mit anderen</i>	22
1.3.6	<i>Prosoziales Verhalten</i>	24
1.4	Auswirkungen von Mitleid, Abwehr und Mitgefühl	26
1.5	Wissenschaftliche Untersuchungen zu Empathie und Mitgefühl	27
1.5.1	<i>Neurophysiologische Unterschiede</i>	28
1.5.2	<i>Biochemische Unterschiede</i>	30
1.6	Empathie und Mitgefühl als Reiz-Raum-Reaktions-Modell	32
2	Mitgefühl im Kontext der Gesellschaft	34
2.1	Gesellschaftlicher Stellenwert von Mitgefühl	34
2.2	Mitgefühl in der Sozialwirtschaft	35
2.3	Mitgefühl bei Krankheit, Sterben, Tod und Trauer	37
2.4	Mitgefühl bei Suizidalität und Suizid	39

III Einflussfaktoren auf Qualität und Quantität von Mitgefühl und Auswirkungen fehlenden Mitgefühls	41
1 Psychische und physische Verfassung	43
1.1 Bedürfnisse	43
1.2 Bindung und Beziehung	44
1.3 Krankheit, Sterben, Tod und Trauer	45
1.4 Emotionale und körperliche Überforderung	45
2 Kognitive Haltung	46
2.1 Erfahrungen, Sichtweisen, Einstellungen, Überzeugungen, Haltung sich selbst und anderen gegenüber	47
2.2 Unwissenheit	50
3 Psychische Störungen	51
3.1 Depression	52
3.2 Angststörung	53
3.3 Persönlichkeitsstörungen	53
3.4 Belastungsreaktionen sowie Belastungs- und Anpassungsstörungen	54
3.5 Verhaltens- und Entwicklungsstörungen	55
3.6 Abhängigkeits- und andere psychische Erkrankungen	55
4 Suizidalität	56
5 Abwehr als Schutzmechanismus	57
5.1 Abwehrmechanismen	57
5.1.1 Projektion	58
5.1.2 Rationalisierung	58
5.1.3 Regression	58
5.1.4 Reaktionsbildung	58
5.1.5 Verdrängung	58
5.1.6 Verleugnung	59
5.1.7 Verschiebung	59
5.1.8 Übertragung und Gegenübertragung	59
5.2 Kontaktstörungen	59
5.2.1 Konfluenz	60
5.2.2 Introjektion	60
5.2.3 Deflexion	60
5.2.4 Retroflexion	61
5.2.5 Egotismus	61
6 Antisoziales Verhalten	61

7	Weitere Ursachen für fehlendes Mitgefühl	63
8	Mitgefühl fördernde Faktoren	65
IV	Falldarstellungen aus der Praxis zu Empathie und Mitgefühl	68
1	Fälle aus Beratung und Trauerbegleitung, die Einflussfaktoren auf Mitgefühl zeigen	68
1.1	Kinder waren nie eine Option – Teil A	69
1.2	Michael hat keine Zeit – Teil A	71
1.3	Sie liebt mich nicht mehr – Teil A	73
1.4	Begleiten bis zum Ende und dann der Nächste – Teil A	76
1.5	Stefanie hat sich nicht das Leben genommen – Teil A	78
1.6	Ich halte das nicht mehr aus – Teil A	79
1.7	Ich bin schuld – Teil A	81
1.8	Ich habe so mit ihr gelitten – Teil A	84
1.9	Ich will doch nur ihr Bestes – Teil A	86
1.10	Antisoziales Verhalten versus Mitgefühl	88
2	Fälle aus Beratung und Trauerbegleitung, die zeigen, welche Interventionen Mitgefühl und prosoziales Verhalten fördern können	90
2.1	Kinder waren nie eine Option – Teil B	92
2.2	Michael hat keine Zeit – Teil B	96
2.3	Sie liebt mich nicht mehr – Teil B	98
2.4	Begleiten bis zum Ende und dann der Nächste – Teil B	106
2.5	Stefanie hat sich nicht das Leben genommen – Teil B ...	109
2.6	Ich halte das nicht mehr aus – Teil B	112
2.7	Ich bin schuld – Teil B	116
2.8	Ich habe so mit ihr gelitten – Teil B	122
2.9	Ich will doch nur ihr Bestes – Teil B	127
V	Zusammenfassung	131
	Literatur	133