

# 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>Selbstempathie und Empathie</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

<b>III Einflussfaktoren auf Qualität und Quantität von Mitgefühl und Auswirkungen fehlenden Mitgefühls .....</b>	<b>41</b>
<b>1 Psychische und physische Verfassung .....</b>	<b>43</b>
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
<b>2 Kognitive Haltung .....</b>	<b>46</b>
2.1 Erfahrungen, Sichtweisen, Einstellungen, Überzeugungen, Haltung sich selbst und anderen gegenüber .....	47
2.2 Unwissenheit .....	50
<b>3 Psychische Störungen .....</b>	<b>51</b>
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
<b>4 Suizidalität .....</b>	<b>56</b>
<b>5 Abwehr als Schutzmechanismus .....</b>	<b>57</b>
5.1 Abwehrmechanismen .....	57
5.1.1 <i>Projektion</i> .....	58
5.1.2 <i>Rationalisierung</i> .....	58
5.1.3 <i>Regression</i> .....	58
5.1.4 <i>Reaktionsbildung</i> .....	58
5.1.5 <i>Verdrängung</i> .....	58
5.1.6 <i>Verleugnung</i> .....	59
5.1.7 <i>Verschiebung</i> .....	59
5.1.8 <i>Übertragung und Gegenübertragung</i> .....	59
5.2 Kontaktstörungen .....	59
5.2.1 <i>Konfluenz</i> .....	60
5.2.2 <i>Introjektion</i> .....	60
5.2.3 <i>Deflexion</i> .....	60
5.2.4 <i>Retroflexion</i> .....	61
5.2.5 <i>Egotismus</i> .....	61
<b>6 Antisoziales Verhalten .....</b>	<b>61</b>

7 Weitere Ursachen für fehlendes Mitgefühl .....	63
8 Mitgefühl fördernde Faktoren .....	65
<b>IV Falldarstellungen aus der Praxis zu Empathie und Mitgefühl</b> 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
<b>V Zusammenfassung</b> .....	131
<b>Literatur</b> .....	133