

# Vorwort

Im vorliegenden Buch stellen wir ein Trainingsprogramm zum Umgang mit Empathie für soziale Berufe in Pflege, Sozialer Arbeit und Erziehung vor. Gerade diese Berufsgruppen sind häufig und intensiv mit menschlichen Problemen, Nöten und Leiden konfrontiert. Empathisches Verstehen und empathisches Verhalten wird daher geradezu als notwendiger Bestandteil ihrer Arbeit angesehen. Allerdings kann gerade diese hohe emotionale Anforderung in sozialen Berufen auch eine Belastung darstellen. Die Konfrontation mit der Notlage anderer, die Problematik der Abgrenzung davon und das Spannungsfeld zwischen Mithören und Zeitdruck führen nicht selten zu Belastungs- und Erschöpfungssymptomen in diesen Berufsgruppen. Daher kann gerade eine hohe Empathie auch ein Risiko für die eigene emotionale Gesundheit darstellen, wenn sie nicht reflektiert eingesetzt wird.

In diesem Training geht es daher *nicht* darum, auf irgendeine Weise das persönliche Empathieausmaß zu erhöhen. Das Ziel des von uns konzipierten Trainingsprogramms ist die langfristige Prävention von emotionalen Fehlbelastungen, die durch eine unreflektierte Empathie entstehen können. Wir wollen mit diesem Programm einen ausgewogenen Umgang mit der Empathie für andere und der Empathie für sich selbst ermöglichen. Hierdurch soll er-

reicht werden, dass Empathie auf eine Art und Weise geben werden kann, mit der wir zufrieden sind und auch langfristig gesund bleiben.

Dieses Buch versteht sich sowohl als Handbuch für das Empathie-Training in verschiedenen Varianten sowie als Fundgrube mit Übungen für Gruppenleiter<sup>1</sup> (Trainer, Dozenten, Ausbilder), die in Seminaren oder Übungsgruppen zum Thema Empathie und empathische bzw. Gewaltfreie Kommunikation arbeiten wollen. Dabei werden besonders der Pflegeberuf, sowie die Sozial- und Erziehungsarbeit fokussiert. Das Programm eignet sich also für die berufliche Ausbildung ebenso wie als Fortbildungsmaßnahme und als Fundus für Übungen zur Seminargestaltung.

Zunächst stellen wir im ersten Kapitel das Konzept der Empathie sowie unsere Überlegungen zu problematischen Formen der empathischen Interaktion vor. Da wir in unserem Trainingsprogramm die Methode der Gewaltfreien Kommunikation gewählt haben, um das eigene Handeln in emotionalen Situationen zu erleichtern, gehen wir auch auf dieses Konzept ein.

Im zweiten Kapitel beschreiben wir kurz die Entwicklung des Trainingsprogramms und berichten von Ergebnissen aus einer Evaluationsstudie, in der die Akzeptanz und Wirksamkeit des Programms untersucht wurden.

---

<sup>1</sup> Für den besseren Lesefluss wird auf die geschlechtsspezifische Nennung verzichtet, wobei jedoch beide Geschlechter gleichermaßen gemeint sind.

Die Kapitel 3 und 4 beinhalten die praktische Durchführung des Trainings. Zunächst werden im dritten Kapitel allgemeine Durchführungshinweise gegeben (Rahmenbedingungen, Aufbau des Trainings und Durchführungsvarianten). Im vierten Kapitel schließlich werden die einzelnen Einheiten (Vorträge, Übungen, Rollenspiele) vorgestellt und im Detail beschrieben, sodass diese direkt eingesetzt werden können.

Die Studie zur Evaluation der Wirksamkeit des Trainings wurde an verschiedenen

großen und kleinen Kliniken und Krankenpflegeschulen in Nordrhein-Westfalen durchgeführt. Diese Studien konnten nur realisiert werden durch die tatkräftige Mitarbeit unserer Kollegin Dipl.-Psych. Victoria Schönefeld, der wir hier aufs Herzlichste danken wollen. Außerdem gilt unser Dank den besagten Kliniken und Krankenpflegeschulen, die die Durchführung so intensiv positiv begrüßt und unterstützt haben. Schließlich danken wir auch Frau Köhler vom Kohlhammer Verlag für das sehr umsichtige und engagierte Lektorat.