

Empathie oder Verschmelzung?

Ein Mini-Guide für Fachpersonen, die präsent bleiben wollen — ohne sich zu verlieren



Echte Präsenz bedeutet: Ich bin bei dir — und ich bleibe bei mir.

Viele Menschen in helfenden Berufen haben gelernt, sehr feinfühlig zu sein. Das ist eine Stärke. Aber es gibt einen feinen, entscheidenden Unterschied — zwischen echter Empathie und Verschmelzung. Und dieser Unterschied schützt nicht nur dich, sondern auch die Menschen, die du begleitest.

Was ist Empathie?

Empathie bedeutet: Ich kann fühlen, was in dir vorgeht — und ich bleibe dabei ich. Ich nehme wahr, ich verstehe, ich bin berührt. Aber ich verliere nicht den Kontakt zu mir selbst.

Empathie schafft Verbindung. Sie gibt dem anderen das Gefühl, gesehen zu werden — ohne dass du dich in seinem Erleben verlierst.

Empathie klingt so: *"Ich spüre, dass du gerade sehr erschöpft bist. Das berührt mich."*

Was ist Verschmelzung?

Verschmelzung bedeutet: Ich nehme das Erleben des anderen als mein eigenes. Ich fühle nicht mehr mit — ich fühle dich und vergesse, dass es nicht mein eigenes Erleben ist. Ich trage, was der andere trägt. Ich verliere den Unterschied zwischen seinem Schmerz und meinem.

Das fühlt sich zunächst wie tiefe Verbundenheit an. Aber es erschöpft — dich und langfristig auch die Beziehung.

Verschmelzung klingt so: *"Ich kann nicht aufhören, an ihn/sie zu denken. Ich mache mir so viele Sorgen."*

Drei Zeichen, dass du verschmilzt

- Du denkst nach der Arbeit weiter an Klienten oder Schüler — mit Sorge, nicht mit Mitgefühl.
- Du fühlst dich nach bestimmten Begegnungen leer, erschöpft oder aufgewühlt — ohne genau zu wissen warum.
- Du hast Schwierigkeiten, nach der Arbeit abzuschalten — der Schmerz anderer bleibt in dir.



Was hilft — eine einfache Übung

Wenn du nach einem Gespräch oder einer Sitzung merkst, dass du aufgewühlt bist, stell dir innerlich diese eine Frage:

Ist das meins — oder habe ich das getragen?

Wenn es nicht deins ist: Atme dreimal tief. Schüttele innerlich oder äußerlich die Hände aus. Sag dir leise: "Das gehört dir. Ich gebe es zurück."

Das klingt einfach. Es wirkt. Es ist ein erster Schritt der Bewusstwerdung.

Wenn du merkst, dass Verschmelzung für dich ein wiederkehrendes Muster ist — dann ist das kein Zeichen von Schwäche. Es ist ein Hinweis, dass da etwas Eigenes wartet, das Aufmerksamkeit braucht.

→ **Mehr erfahren — Seminare für Fachpersonen**

