

4 hilfreiche Methoden für Empathen



Methode 1: Sich zentrieren

Übung 1

Stelle dir jeden Morgen nach dem Aufstehen vor, wie du ein Baum bist. Die Wurzeln reichen tief in die Erde, die Äste zeigen zum Himmel.

Übung 2

Atme tief ein. Ziehe den Atem vom unteren Ende der Wirbelsäule hoch bis zum Nacken.

Atme tief aus - vom Nacken durch die Wirbelsäule in Richtung Erdboden.

Führe diese Übung ein paarmal durch.

Methode 2: Gefühle wahrnehmen und verwandeln

Diese Methode ist im Dokument [Seelische Blockaden loesen.pdf](#) beschrieben.

Methode 3: Sich abgrenzen und schützen

Ziehe dir gedanklich eine Schutzmantel an, bevor du das Haus verlässt. Du kannst dir zum Beispiel vorstellen, wie du dir einen goldenen oder violetten Anorak (mit Kapuze) überziehst. Dabei kannst du innerlich sagen: Dieser Anzug schützt mich den ganzen Tag. Er lässt jene Emotionen rein, die mir guttun, die anderen Emotionen bleiben draussen. Danke.

Methode 4: Technik des Zurückgebens

Wenn dich fremde Emotionen belasten, kannst du diese Gefühle wieder der Person zurückgeben, der sie ursprünglich gehören.

Diese Technik des Zurückgebens stammt ursprünglich von Safi Nidiaye, ich gebe es dir hier die gerne abgewandelt und in meinen Worten wieder:

1. Gefühl wahrnehmen

Nimm das Gefühl wahr, welches du zurückgeben möchtest und benenne es.

2. Person in Gedanken rufen

Rufe die Person, von der du glaubst, dass ihr das Gefühl gehört. Wenn du nicht weisst, wem es gehören könnte, dann kannst du auch eine unbekannte Person rufen.

3. Gefühl bewusst spüren

Spüre deinen Atem und fühle dein Gefühl ganz bewusst.

4. Mit der Person sprechen

Wenn Sage zu der Person: «Ich habe dieses Gefühl [z. B. der Angst] und habe gemerkt, dass es eigentlich deines ist. Ich gebe es dir hiermit zurück.»

5. Das Gefühl übergeben

Stell dir vor, wie du das Gefühl übergibst oder es der Person vor die Füsse legst. Dabei spielt es keine Rolle, ob die andere Person das Gefühl zurücknimmt oder nicht.

6. In den Körper hineinspüren

Spüre in deinen Körper hinein. Wie fühlst du dich nun, nachdem du das Gefühl zurückgegeben hast?

Erleichtert? Befreit? Schuldig? Glücklich? Oder ängstlich?

7. Was brauchst du noch?

Brauchst du noch was? Muss noch ein anderes Gefühl wahrgenommen werden? Muss noch ein anderes Gefühl zurückgegeben werden?

8. Mit der Übung fortfahren, bis alle Gefühle zurückgegeben sind

Fahre mit der Übung fort, bis du merkst, dass sie abgeschlossen ist und alle Gefühle dort sind, wo sie hingehören.