

Abstract

Empathie gilt als zentrale Wirkbedingung psychotherapeutischer Beziehung und ist zugleich ein vieldeutiger, im Alltag wie im professionellen Diskurs häufig unscharf verwendeter Begriff. Diese Abschlussarbeit untersucht Empathie im Rahmen des personenzentrierten Ansatzes mit besonderem Fokus auf die Frage: Was passiert an den Grenzen der Empathie? Ausgangspunkt ist meine Erfahrung, dass empathische Haltung allein noch keine professionelle Qualität garantiert. Erst dort, wo Empathie reflektiert, reguliert und ethisch gerahmt wird, kann sie ihre therapeutische Kraft entfalten.

Ziel der Arbeit ist es, Empathie begrifflich zu klären, historisch und interdisziplinär einzuordnen und ihre Bedeutung im personenzentrierten Ansatz theoretisch wie praktisch zu beleuchten. Neben der Abgrenzung zu Mitgefühl und Einfühlung wird Empathie als relationale, kontextabhängige Prozessqualität verstanden, die kognitive Perspektivenübernahme, affektive Resonanz und selbstreflexive Regulation verbindet. Zentral ist dabei die von Rogers beschriebene Als-ob-Qualität, die es ermöglicht, die innere Welt der Klient:innen präzise nachzuvollziehen, ohne die eigene innere Getrenntheit aufzugeben. Neuere personenzentrierte Ansätze betonen darüber hinaus die Bedeutung von Regulation, Präsenz und dialogischer Gegenseitigkeit.

Im praxisbezogenen Teil reflektiere ich mehrere therapeutische Verläufe aus unterschiedlichen Settings. Dabei wurden für mich drei wiederkehrende Grenzdimensionen sichtbar: emotionale Grenzen, wenn empathisches Mitschwingen in Überidentifikation oder Überforderung zu kippen droht; strukturelle Grenzen, wenn unklare Rahmenbedingungen oder diffuse Zielsetzungen Orientierung erschweren; sowie ethisch-professionelle Grenzen, wenn Fürsorge, Direktheit oder Retterimpulse die Autonomie der Klient:innen beeinträchtigen könnten. Besonders deutlich wurde, dass Empathie nicht durch Intensität wirksam wird, sondern durch Genauigkeit, Dosierung und Klarheit. In Momenten, in denen ich zu rasch helfen oder schützen wollte, verlor Empathie ihre tragende Qualität. Erst durch bewusste Selbstregulation, Präsenz und Reflexion konnte sie wieder zu einer verlässlichen Beziehungskraft werden.

Die Arbeit kommt zu dem Schluss, dass Grenzen nicht das Gegenteil von Empathie sind, sondern ihre Voraussetzung. Empathie bleibt dann professionell, wenn sie Resonanz zulässt und zugleich Differenz wahrt, wenn sie Autonomie fördert statt

Verantwortung zu übernehmen. Für meine eigene therapeutische Haltung bedeutet dies, innere Reaktionen als Hinweise auf Grenzarbeit zu verstehen, Nähe bewusst zu gestalten und Fehler transparent zu reflektieren. Empathie zeigt sich damit als dynamischer, verantworteter Prozess, der gerade an seinen Grenzen seine tiefste Qualität entfaltet.