

Abstract:

Ausgehend vom personzentrierten Ansatz nach Carl Rogers beschäftigt sich diese Arbeit mit Empathie als Grundhaltung und zugleich als wechselseitigem Prozess in der therapeutischen Begegnung. Empathie wird dabei nicht als rein kognitive oder emotionale Fähigkeit verstanden, sondern als ein Zusammenspiel von Wahrnehmung, Resonanz und körperlichem Mitschwingen. Ziel der Arbeit war es, Empathie in ihrer Mehrdimensionalität zu erfassen und theoretische sowie erfahrungsbezogene Perspektiven zu verbinden.

Im Zentrum stehen vier Zugänge: das phänomenologische Verständnis von Rogers, Gendlins erfahrungsorientiertes Konzept des „Focusing“, Rosas Resonanztheorie und neurowissenschaftliche Erkenntnisse über Spiegelneuronen. Die Verknüpfung dieser Ansätze zeigt, dass Empathie sowohl auf verbaler als auch auf nonverbaler Ebene erfahrbar ist und in der therapeutischen Beziehung eine Brücke zwischen innerem Erleben und äußerem Ausdruck bildet.

Die Ergebnisse zeigen, dass Empathie eine offene Haltung, eine präzise Wahrnehmung, den Respekt vor dem anderen als eigenständige Person und eine Beziehungsfähigkeit erfordert. Sie entsteht in einem Raum, der von Resonanz, differenzierter Wahrnehmung und authentischer Begegnung geprägt ist. Damit trägt die Arbeit zu einem vertieften Verständnis empathischer Prozesse in der Psychotherapie bei.

Schlagwörter: *Körpersprache, Empathie, Resonanz, nonverbale Kommunikation*