

## Sich selbst lieben lernen.... ..und dem Leben eine neue Richtung geben



- Gibt es nicht auch in Ihrem Leben Dinge, die besser laufen könnten?
- Und wären Sie nicht auch gern glücklicher?
- Sind Sie frustriert, weil Sie in Ihrem Beruf nicht mehr verdienen oder ihre Karriere stagniert?
- Sind Sie fähig, mehr zu erreichen als Sie tatsächlich erreichen?
- Lässt Sie der Alltagstrott nicht mehr los?
- Langweilen Sie sich permanent?
- Ertragen Sie stillschweigend ein gefühlskaltes Leben oder eine solche Ehe?
- Führen Sie ein einsames Dasein ohne Aussicht auf Veränderungen?
- Leben Sie unter einer finanziellen Last, die Sie erdrückt?
- Haben Sie chronische Schuldgefühle und fühlen sich frustriert oder depressiv?

### Ihre HYPNOSE & HEILPRAXIS Pia Martini

Kerscher Weg 1  
54298 Aach-Hohensonne

☎ 0651-9933470

☎ 0172-6522270

✉ [info@liebe-was-ist.de](mailto:info@liebe-was-ist.de)

[www.liebe-was-ist.de](http://www.liebe-was-ist.de)

### Öffnungszeiten

Montag bis Freitag ab 9 Uhr

Samstag bis 14 Uhr

auch Abendtermine möglich

☯ Im Einklang mit ☯  
Körper – Geist – Seele

### Meine Leistungen

- Hypnose & Rückführungen
- Coaching Lösungsorientiert
- PSKINESIOLOGIE
- Alternative Heilmethoden
- Rückenbegradigung
- Meridiane Yin- und Yangausgleich
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Meditation - Blockaden lösen
- Selbstfindung & Transformation
- Fussreflexzonenmassage
- Cranial-Sacral-(sanfte Kopf & Nackenarbeit)

Diese Studie wollte ich Ihnen nicht vorenthalten!

Empathie ist Balsam für die Seele

„Ich fühle was du fühlst...“ Wenn wir uns in jemanden hineinversetzen, tut das nicht nur unserem Gegenüber gut, sondern auch der eigenen Seele. Mitgefühl bringt uns tiefe innere Zufriedenheit – und vermindert sogar Stress.

# GLÜCKLICHLEBEN

Natürlich fühlt jeder mit, wenn es der besten Freundin schlecht geht, weil sie eine ernste Beziehungskrise hat. Wir haben selbst ähnliche Situationen erlebt und können uns nur zu gut an unsere Trauer und unseren Kummer erinnern. Es fällt und nicht schwer, empathisch zu sein. Der Begriff Empathie leitet sich vom altgriechischen Wort „empathia“ ab und bedeutet „mitfühlen“ und sich „hineinversetzen in einen anderen Menschen“.

„Dein Schmerz ist mein Schmerz“, sagen die Buddhisten – und das ist tatsächlich wissenschaftlich erwiesen. Empathie kann nämlich neurologisch durch eine Messung der Gehirnstörme nachgewiesen werden.

## **Das Leid anderer spüren**

Der Gründer des Roten Kreuzes, Henry Dunant, Missionare wie David Livingstone, die Ordensfrau Mutter Teresa oder der Arzt Albert Schweitzer sind berühmte Beispiele für personifiziertes Mitgefühl. Diesen Wunsch, das Leid anderer zu erkennen und ihnen zu helfen, haben aber letztlich alle Menschen. Wie groß das Empathievermögen ist, zeigt sich zum Beispiel bei Naturkatastrophen. Als am 26. Dezember 2004 der große Tsunami ganze Landstriche am Indischen Ozean verwüstete und über 230.000 Menschen in den Tod riss, war die ganze Welt erschüttert. Sofort entsandten unzählige Länder Hilfe nach Thailand und Sri Lanka, um Versorgung der Opfer und den Wiederaufbau gespendet. Wochenlang fühlten wir mit, als traurige Geschichten von zerrissenen Familien und Kindern, die ihre Eltern verloren hatten, die Welt der Nachrichten beherrschten. Empathie bedeutet, dass der Mensch das Leid jeden lebenden Wesens nachvollziehen kann – auch das von

Tieren. Millionen von Aktivisten engagieren sich darum in der Tierhilfe. Sie sehen in den Tieren eigenen Persönlichkeiten und denken, dass sie die gleichen Rechte haben sollten wie wir Menschen.

## **Wie Mitgefühl entsteht**

Doch laut neusten Studien sinkt die Empathie-Fähigkeit der Menschen zunehmend. Eine Untersuchung der Universität Michigan zum Beispiel ergab, dass amerikanische Studenten heute viel weniger mitfühlen sind als früher. Die Studie umfasst einen Zeitraum von dreißig Jahren. „Wir haben den größten Abfall von Einfühlungsvermögen nach dem Jahr 2000 festgestellt“, sagt Sara Korath eine Wissenschaftlerin am Institut für Sozialforschung der Michigan-Universität. Die Collage-Studenten von heute sind über 40 Prozent weniger einfühlsam als ihre gleichaltrigen Kollegen vor 20 oder 30 Jahren. Bewertet wurden dabei 72 Studien, die zwischen 1979 und 2009 durchgeführt worden waren. Für viele Menschen seien die heutigen College-Studenten, die sie auch als „Generation-ICH“ bezeichnet würden, egozentrisch, narzisstisch, wetteifernd und individualistisch, sagt Korath. Nicht nur, dass sie sich kaum in ihre Freunde hineinversetzen könnten, denen es schlechter geht. Woran das liegt, wissen die Forscher noch nicht. „Die zunehmende Medieneinwirkung während dieser Perioden könnte ein Faktor sein“, mutmaßt Korath. Die Forschungsarbeit zeigte, dass die zunehmende Gewalt in den Medien die Menschen für das Leid anderer gleichgültiger machen, so Korath.

Die Fähigkeiten zum Mitfühlen variiert stark von Person zu Person und zwischen den Geschlechtern. Frauen sind allgemein mitfühlender. Ihnen fällt fremdes Leid auch schneller auf, weil sie besser in den Gesichtern lesen können als Männer. Studien zeigen, dass wir für Menschen des gleichen Geschlechts, des gleichen Alters und der gleichen Herkunft leichter Mitgefühl entwickeln können. Wer

ein emotionales Trauma durchleben musste, hat Probleme mit der Empathie. Wer dagegen in traurigen Zeiten getröstet und ermutigt wurde, dem fällt es leicht, empathisch zu sein. Kurz gesagt: Wenn Ihnen als Kind viel Mitgefühl entgegengebracht wurde, können Sie es später auch weitergeben.

## **Das Gehirn als Spiegel**

Bei den meisten Menschen wird das eigene Schmerzzentrum im Gehirn aktiviert, wenn sie Mitmenschen leiden sehen. Gleichzeitig tritt ein neurologischer Mechanismus in Kraft, der es ermöglicht, das wir die Perspektive des anderen einnehmen: Wir schlüpfen in eine fremde Haut. Es wird angenommen, dass Empathie durch die Aktivierung der Spiegelneuronen ausgelöst wird. Diese senden Impulse aus, wenn Sie Handlungen anderer Menschen beobachten. Sie sehen beispielsweise jemanden essen, lachen oder weinen. In diesen Moment regt sich in Ihrem Gehirn die Region die für Essen, Lachen oder Weinen zuständig ist.

*Empathie heißt, für einen Moment in die „Haut des anderen zu schlüpfen.“ Das gibt innere Ruhe, Zufriedenheit und reduziert Stress, Wer als Kind viel Mitgefühl erfahren hat, der kann im späteren Leben auch viel davon zurückgeben.*