

# Pacing und Empathie

## Vorlauf

Menschliche Wahrnehmung, Kommunikation und Interaktion sind Phänomene autonomer, autopoietischer (selbstorganisierter) und zugleich interdependenter Systeme, die miteinander in Beziehung stehen.

Die nachfolgenden Begriffe stehen in einem engen inneren Bedeutungs-Zusammenhang zueinander:

## Pacing (wertschätzendes Pacing)

Wertschätzendes Pacing kann (frei) übersetzt werden mit:

- Sich mit dem Gegenüber in den gleichen Rhythmus einpendeln,
- sich zunächst auf den gleichen Pfad begeben,
- achtungsvoll ins Weltmodell des Anderen einsteigen,
- ohne dabei die Werte und die Inhalte des Gegenübers selber zu übernehmen.

## Leading

Leading («modern» bzw. adäquat verstanden) kann übersetzt werden mit: Einladen zur Kooperation (statt Leiten) im Sinne einer strukturellen Kopplung der Beteiligten (als autonome Systeme).

## Empathie – genial und heikel zugleich...

Empathie kann übersetzt werden mit:

- Ich erlebe/erkenne in mir eine innere Resonanz äusserer Wahrnehmungsphänomene.
- Oder: Spiegelneurone aktivieren in mir eine Resonanz als innere Spiegelung.
- Dabei werden äussere Phänomene (Erlebnisse und Erfahrungen anderer) als innere Reaktion mit eigenen Erfahrungen gespiegelt und manifestieren sich so als Körpersignale.
- Auf der Basis meiner eigenen Erfahrung kann ich eine Vorstellung der Erfahrung des Gegenübers generieren. → So entsteht «Ähnlichkeit», die wir als Beziehungs-Nähe erleben...

## Verstehen

Verstehen ist analog ein Vorgang, der ebenfalls stark mit eigenen Erfahrungen und innerer Resonanz, also Selbstspiegelung gekoppelt ist.

Wenn wir von (echtem) Verstehen sprechen, dann kann das als äussere und innere Synchronisation autonomer Systeme bezeichnet werden (kognitive und emotionale Synchronisation).

## Die vier Dimensionen der systemischen Haltung

Auf der Basis dieser Ausführungen machen die vier Dimensionen der systemischen Haltung Sinn:

- Die Haltung des Nicht-Wissens und
- die Haltung des Nicht-Verstehens
  - o als dekonstruktive Herausforderung:
  - o Könnte es nicht auch noch anders sein?
- Die Haltung des Eingebunden-Seins und
- die Haltung des Vertrauens
  - o als neue Form der Bezogenheit
  - o als Basis interdependenter Beziehung

Thomas Markwalder, 03.11.2017/25.09.2018

(Vgl. u.a. «Die systemische Haltung» von Manuel Barthelmess 2016; «Embodied Communication» von Maja Storch und Wolfgang Tschacher 2014; «Die Macht der guten Gefühle» von Barbara Fredrickson 2011; «Liebesaffären zwischen Problem und Lösung» von Gunther Schmidt 2012)