

4. Tag Online-Community von Sylvia Kolk - CHAT:

Erkenntnisse zu den Begriffsklärungen Empathie – Mitgefühl – Mitleiden

- Karuna ist "mit zittern"
- Mitgefühl - Mitleid
- Ich möchte noch mehr den weiten Raum zum Mitgefühl geben vor der Lösungsorientierung
- Ich bin genug
- Sich selbst nicht verlieren im Mitgefühl, Raum geben können, da Leid nicht geleugnet werden muss
- Mitgefühl ist den Raum zu öffnen und das zu bezeugen was da ist.
- ich bin mit dem anderen verbunden im Resonanzraum....also bin ich auch mit meiner Aufmerksamkeit bei mirdas ist auch "wichtig"
- How hard it is to simply be present with suffering and not give Ratschläge, not try to control the situation
- Mitgefühl.. den Raum weiten, im eigenen Körper spüren.... Mitleid, Ratschläge können Abwehr bedeuten 😊
- Empathie ist eine Voraussetzung für Mitgefühl?
- Die Herausforderung ist immer wieder die Balance zu spüren/zu ermöglichen (Mitgefühl und Klarheit/Weisheit)
- Ich frage mich, ob man Empathie trainieren kann.
- Karuna=wurzelt in den 4 edelen Wahrheiten, sehr stimmig
- Wichtig für mich ist, dass ich mich erst mich fühlen darf, bevor ich "Dich" fühlen kann.
- Erkenntnis: Präsent sein und bezeugen ist (erstmal) genug. Wirklich genug! Danke für deinen Beitrag zu meiner Klärung
- Von Petra Faryn an alle 08:02 PM
- um die Präsenz kümmern, nicht ums Verlorengehen oder Abwehren.
- Karuna ist Mitzittern mit dem tiefen Wunsch nach Trost und Heilung gegründet in den 4 edlen Wahrheiten.
- Mitgefühl geht auch ohne Mitleiden
- beim Mitgefühl geht die Energie nicht verloren,

- Die Sätze "Ich tue genug" und "ich bin genug" sind eine schöne, schwere Übung.
- Mich spüren ist Heilung im helfenden Beruf ist Schutz vor Mitleid und Stärkung für Mitgefühl. Das möchte ich mehr üben
- Mich beschäftigt die hohe Kunst zu Schweigen und mitfühlend den Raum zu halten.
- Sehr wichtig war für mich die Unterscheidung: Mitgefühl kommt aus dem Vertrauen, Mitleiden aus der Angst.
- Empathie ist nicht gleich Mitgefühl! Bezeugen reicht oft schon aus
- fühle mich bestärkt, mitzittern zu dürfen und dann den Raum durch meine Präsenz weiten zu können
- Zuviel Empathie verhindert das Schwingen in Mitgefühl.
- Ich habe neue Erkenntnisse zu Mitleid bekommen....und denke weiter darüber nach. Dass es in Angst gegründet ist, ist eine neue Erkenntnis.
- Mitgefühl habe ich, wenn ich etwas konkretes erfahre, wie heute von Sibylle. Empathie ist auch eine Haltung
- Mitleiden raubt Energie. Mitgefühl spendet Energie lebendig
- Hilfreich: Mitgefühl ist weit, Mitleiden ist eng
- Mitleiden hat immer ein enges Herz. Mitleiden bedeutet etwas weghaben zu wollen
- Panik (bei plötzlichen Todesfällen, Unfällen) ist in Kleid des Mitleidens. Panik = Kleid der Angst vor dem eigenen Tod ...
- Wenn die Gedanken rattern ich müsste dies und daß jetzt für den Anderen tun, erst mal innehalten und spüren
- offenen Raum geben und nicht eingreifen
- Mitleid und Mitgefühl kann ich unterscheiden, indem ich darauf achte, ob ich in Angst oder in Vertrauen gegründet bin.
- Mitgefühl gründet im Vertrauen darauf dass dukkha überwunden werden kann - dann kann weite entstehen (Sonst Angst und enge)
- Wenn ich mitleide, dann verliere ich Energie und bin nicht wirklich bei der anderen Person. Wenn ich selbst so etwas erleb, fühle ich mich nicht ernst genommen und verliere auch Energie.
- mir ist klar, dass GELASSENHEIT als 4. begriff gebraucht
- Mitgefühl ist 80% Herz und der Rest das Intellekt

- ganz interessant, dass die Angst dabei ist, wenn es um Mitleid geht, da fehlt gleichberechtigte Kommunikation und auch Kontakt, es ist eine Disbalance und auch Überheblichkeit
- ES ist erleichternd: Es reicht präsent zu sein.
- Aktives Karuna mit zittern
- Mitgefühl muss sich nicht passiv und ohnmächtig anfühlen, sondern hat durchaus eine innerliche Aktivität.
- Die HelferIn braucht auch Regeneration. Mich besser spüren lernen, wann bin ich überfordert? In meinem Körper bleiben, wenn ich in Kontakt bin mit anderen Menschen.
- Empathie ist die Vorstufe zum Mitgefühl
- Auch wenn mein Kopf sagt, "du musst doch" ...innehalten und mich fragen was fühlst du gerade? Stimmt DAS?!
- Wichtig für mich war die Unterscheidung zwischen Empathie und Mitgefühl hinsichtlich des Herzens. Bei der Empathie ist nicht unbedingt das Herz offen und der Wunsch des Tröstens da, wohingegen das beim Mitgefühl der Fall ist. Oft benötige ich viel mehr Mitgefühl für mich selbst.
- ♥
- Mitleid hat die Wurzeln in Angst, Mitgefühl im Vertrauen. Das war für mich noch mal wichtig zu hören.
- Für mich war interessant zu hören, dass Mitleid viel mit eigenen Ängsten zu tun hat.
- Mich spüren macht einen Unterschied zwischen Mitleid und Mitgefühl
- Eigene Grenzen zu erkennen ist für mich auch ein Akt des Selbst-Mitgefühls
- Wichtig, sich nicht zu verlieren und bei sich zu bleiben,
- Es ist immer/oft eine Gratwanderung. Zentral ist immer, dass ich gut in mir verankert bin - immer eine Hand am Mast !
- nicht verloren gehen!
- Empathie wird von vielen benutzt, ich mag das sehr. Mitgefühl kenne ich aus unserem Kontext.
- Mitgefühl ist kraftvoll - Mitleid erschöpfend