

IMPATHIE

INNERES AUGES

Aufmerksamkeit

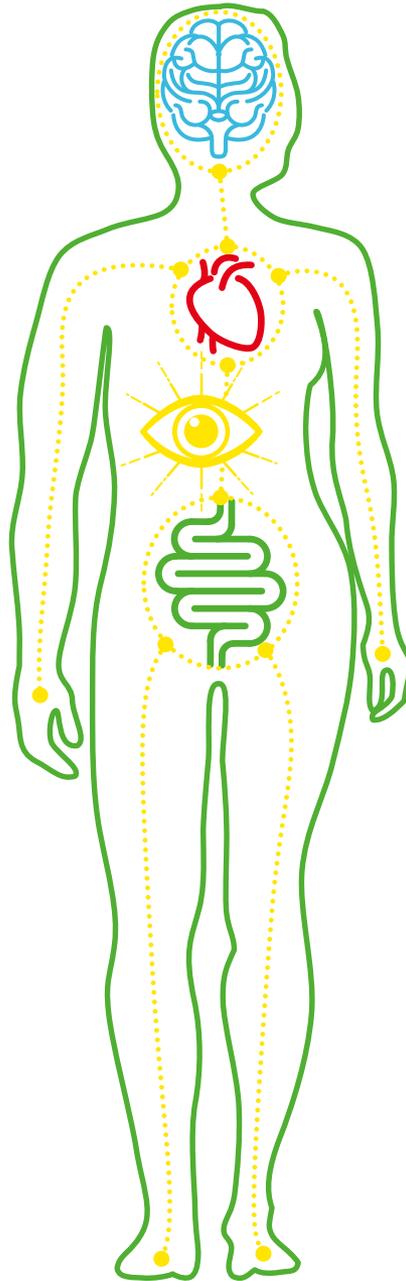
'leuchtet & schaut'

ist 'frei beweglich' innerhalb des Nervensystems und steht für:

bejahend

beobachten

MICH in meinen
KÖRPER und mich
SELBST **'einfühlen'**,
bejahen und so:
verstehen



KOPF

vereinfacht für

denken

HERZ

symbolisch für

fühlen

BAUCH

stellvertretend für

Körper spüren

IMPATHIE ist die Fähigkeit, mein 'INNEN' (Gedanken, Gefühlen, Impulse, ...) mit einer annehmenden Haltung zu beobachten, ohne mich von einer Erlebensweise davon tragen zu lassen, ... so die z.T. widersprüchlichen 'Saiten/ Stimmen' in mir wahrzunehmen und ihre 'WOHL-wollenden Absichten' zu verstehen ... und dadurch Selbst-Mitgefühl und Selbst-Vergebung zu erleben (... als 'Bozo im Bus' ;-)

KONTAKT-Kreis

Nervensysteme resonieren und kooperieren natürlicherweise ununterbrochen

ausgrenzend | trennend

IN NOT = Überlebens-Modus

'Täter:in'

bewerten, zwingen,
belohnen & strafen

dominant | bestimmend

Partner:in

freudig
führend

ablehnend
verschlossen

nicht
einig

JA

freundlich
offen

folgen 'müssen',
ängstlich, beschämt

'Opfer'

unterworfen | folgend

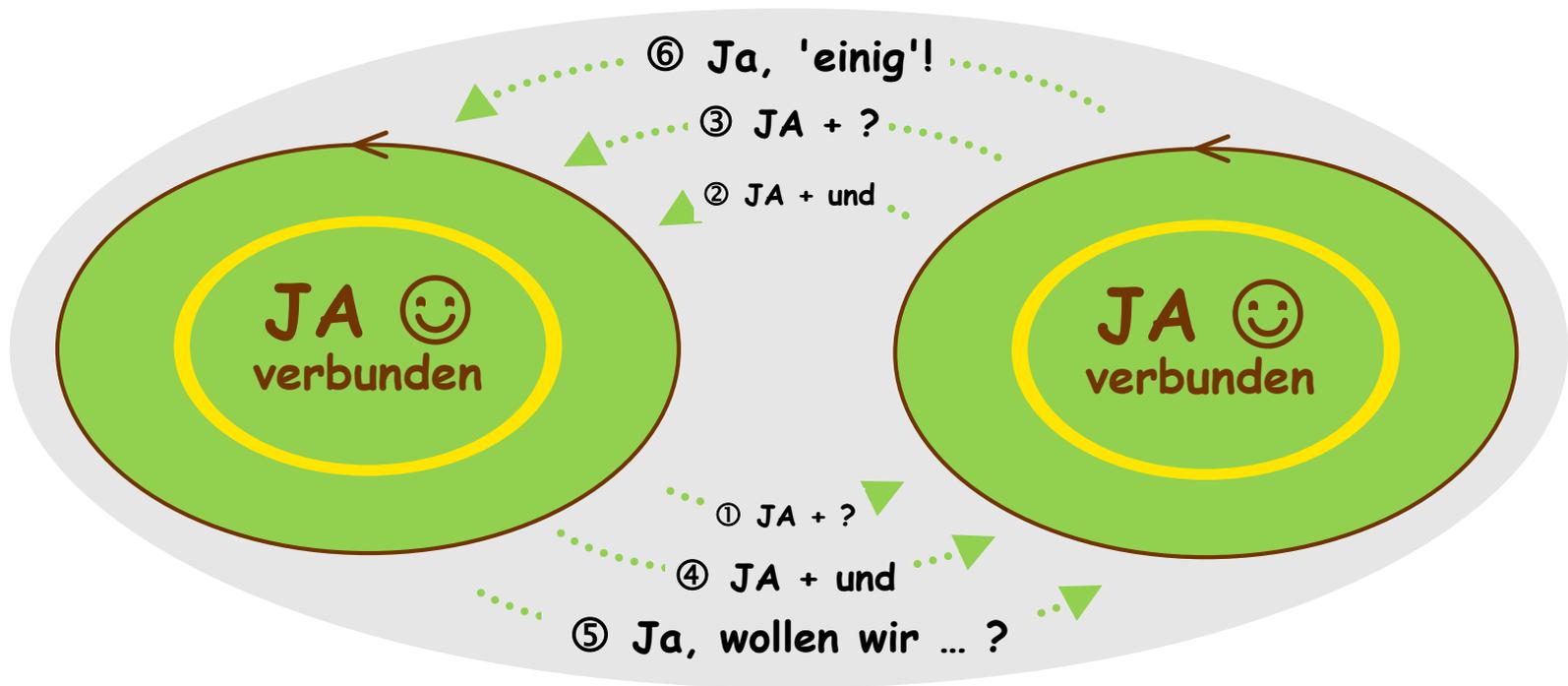
Partner:in

freudig
folgend

freundlich = im 'Fluss' = mit sich & anderen
freudig verbunden im Kontakt

sich einigen im JA-Prozess

Wenn ein Mensch impathisch, freundlich und aufrichtig beginnt ... und die/der andere sich darauf einlässt und 'wahrhaftig' antwortet, ... dann startet meist ein mitfühlender 'Einigungs-Prozess'.



Dann koregulieren sich die beteiligten Nervensysteme, natürlicherweise Schritt für Schritt, in ein 'Sich-im-Kontakt-verbunden-Erleben' und wechselseitige 'Bereicherung' geschieht (wieder).

Verbunden im Kontakt

**erleben wir uns meist, wenn wir als Beteiligte
frei gewählt und gleichwürdig,**

innerhalb eines sicheren Rahmens

Wir haben uns 'gut genug' geeinigt auf: Zeit, Raum und 'Ebenen' des Kontakts, ...
auf 'Grund-Regeln und Leitlinien' des 'Spiels' und es ist klar, 'WER mitspielt'.

und mit einer geteilten Ausrichtung & Orientierung

WOFÜR? WAS (Aktivitäten/Inhalte/Themen)? WANN (Reihenfolge)? WIE (Art & Weise)?
und 'WIE WEITER DANACH?' (Richtung und Ziel der 'Bus-Reise') sind hinreichend klar.

miteinander etwas tun

Mit 'Hand, Herz und Hirn' etwas erforschen/machen/sprechen/tun, das 'sicher genug'
ist, um es 'auszuprobieren', das in die gewählte 'Richtung' führt und 'dem Leben dient'.

Schmerzlichem impathisch begegnen

Ich heiße das, was in mir 'passiert', willkommen, wie einen 'Gast', und **BEJAHE** es freundlich: "Oh, hi 'Zucken'! Na, wenn du schon mal da bist; Komm doch rein!"

Ich **BEMERKE** 'das geschieht gerade'

"Desch is oagehm"

"Autsch ... ich spür da was"

"Ich will das nicht"

"Ich 'parke' es"

Ich 'verdränge' oder 'betäube' ES

Was ich nicht haben will, das **HABE** ich!

Mein Körper entspannt

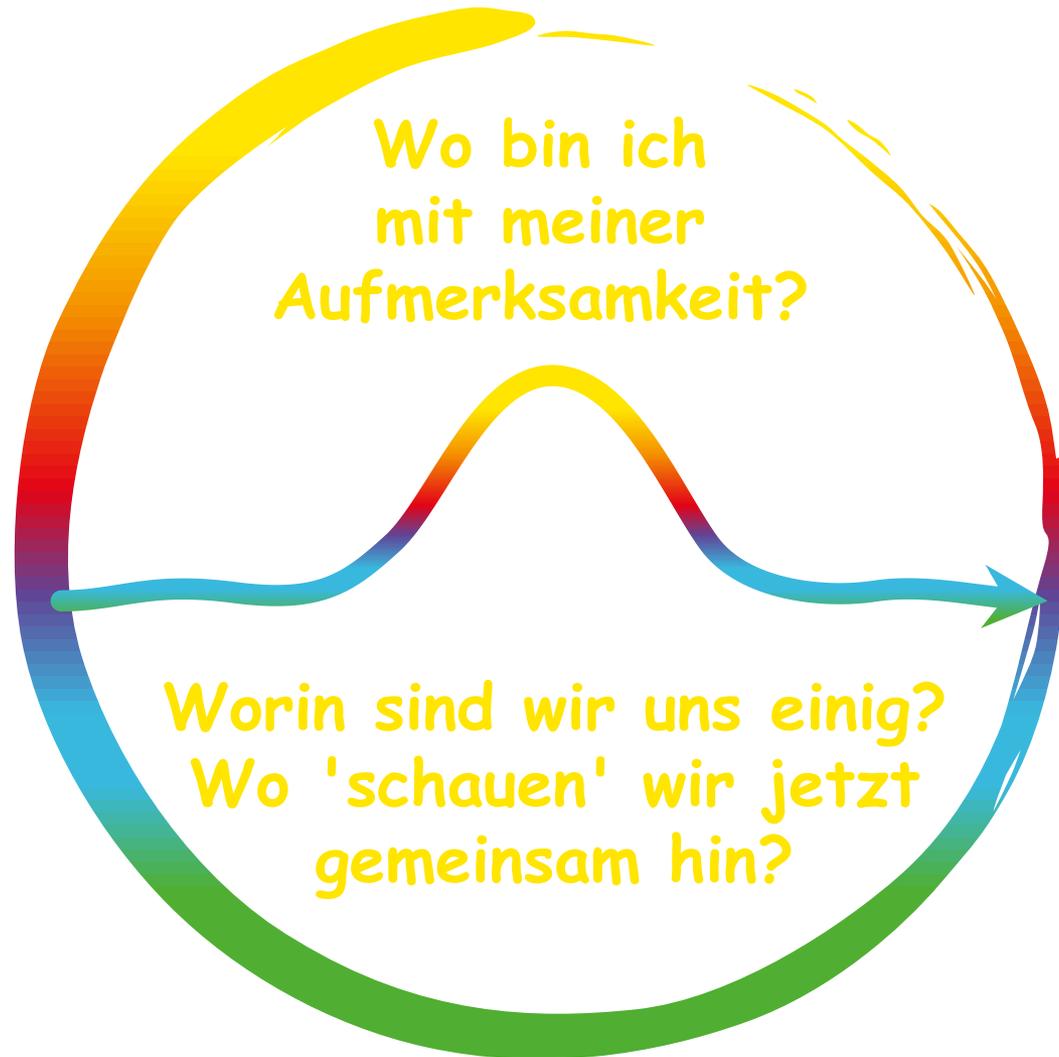
Die 'Regung' legt sich wieder

Ich **BEGREIFE**, dass mein 'Gast' mir 'wohl' will ... und mir 'Gefahr' für meine 'Bedürfnisse, Kapazitäten o. Wichtigkeiten' meldet.

Ich **BEOBACHTE** meine Körper-Empfindungen, Gefühle und Gedanken

SCHMERZ gehört zum Leben dazu. **LEIDEN** (Schmerz nicht spüren wollen) ist optional.

Zentrale Fragen



Die AUTOPOIESE erklärt die Biologie menschlicher Impathie und Verbindung.