

## Tanzperzeption

### Glossar



#### Empathie

Empathie ist die Fähigkeit, zu verstehen oder nachzufühlen, was eine andere Person erlebt, ausspricht oder antizipiert, und kann mit „Einführung“ übersetzt werden. Empathie ist aus diesem Grund in hohem Masse beziehungsfördernd. Das Wort „Einführung“ deutet darauf hin, dass Empathie initial durch Erleben entsteht. Das Erleben kann zu Verstehen, zu kognitiver Empathie, werden und in einem weiteren Schritt durch verbale Erläuterung auch zu Erklärungen führen, welche sich sowohl auf das Wahrgenommene als auch auf die eigene Wahrnehmung beziehen, was die Beziehungsbildung vertiefen kann.

Empathie baut auf Resonanz auf; ohne Resonanz entsteht kaum Empathie. Die Empathie ist die Bereitschaft und Fähigkeit, sich auf etwas einzulassen, mit Offenheit etwas sinnlich Wahrnehmbares aufzunehmen, dabei die Selbstbezogenheit zu lockern und gleichzeitig sensomotorisch, also durch den Körper, wahrzunehmen. Reagiert mein Körper, wenn ich etwas sehe, mit Anspannung, Entspannung oder sogar mit einer subtilen Bewegung? Löst das Wahrgenommene starke Emotionen, Gedanken oder innere Bilder aus, sodass die wahrnehmende Person sich vom Wahrgenommenen entfernt? Oder kann die wahrnehmende Person diese inneren Erlebnisse gleichzeitig mit dem Wahrgenommenen verbinden?

Wenn Letzteres stattfindet, entsteht Empathie.

Wenn das Wahrgenommene eher starke Emotionen auslöst, sprechen wir von einer eher stark geladenen, persönlichen Resonanz, die das Wahrgenommene in unterschiedlichem Masse ausblendet oder sogar abwertet. Dieser Zustand ist der Empathie eher entgegengesetzt, weil das Wahrgenommene verblasst oder sogar verschwindet, und vermeidet Verstehen und verschliesst die Türe für Empathie und in der Folge für Nähe.

Im emphatischen Zustand entsteht bei der wahrnehmenden Person ein Empfinden des Verstehens, Mitschwingens und der Nähe, auch von bisher Unbekanntem. Empathie öffnet die Erlebensfähigkeit. In der Folge entsteht Wissen, was in der Regel eine Horizontöffnung und eine Vertiefung von Verstehen und somit die Fähigkeit, in Beziehung zu treten, nach sich zieht.