

PROJEKTKONZEPT

EMPATHEN

Birgit Trappmann-Korr, B.A. (M.A.)

Clevische Str. 8

47495 Rheinberg

Tel.: 02844-903019

www.institut-rheinberg.de

www.empathen.de

Vorwort

Jedes Individuum sollte ein Recht auf Arbeit haben, denn Arbeit ist nicht nur ein Bedürfnis der Gattung Mensch, sondern unser aller Lebenselixier. Ohne Arbeit fehlt der Sinn des eigenen Daseins und Gesellschaften mit hoher Arbeitslosigkeit verarmen in physischer, struktureller und psychischer Hinsicht.

Arbeit ist weit mehr als nur Mittel zum Zweck, denn

„ARBEIT IST DAS INNERSTE WESEN DES LEBENDIGSEINS“

-MARIE JAHODA-

So liegt dem Projekt die Schaffung von humaner Arbeit für eine besondere Gruppe von Menschen zum Wohle der gesamten Gesellschaft als zentraler Gedanke und Motivation zugrunde.

Ich danke Ihnen für die Zeit, die Sie sich für die Beschäftigung mit meinen Gedanken und Ideen nehmen.

Mit herzlichen Grüßen,

Birgit Trappmann-Korr

LESEPROBE DES EMPATHEN-PROJEKTES VON 2010

BIRGIT TRAPPMANN, (M.A.)

<u>Vorwort</u>	2
1. <u>PROJEKTVORSTELLUNG EMPATHEN</u>	4
1.1 <u>EINLEITUNG</u>	4
1.2 <u>IDEE</u>	4
1.3 <u>ZUSATZINFORMATIONEN ÜBER EMPATHEN</u>	7
1.4 <u>VISION KONKRET</u>	10
1.4 <u>UMFELD</u>	13
2. <u>PROJEKTPLANUNG</u>	15
2.1 <u>OPERATIVE PLANUNG</u>	15
2.2 <u>FINANZPLAN</u>	18
3. <u>PROJEKTUMSETZUNG</u>	18
3.1 <u>ORGANISATION (PROZESSE, STRUKTUR)</u>	18
3.2 <u>PERSONAL/TEAM</u>	19
4. <u>ÖFFENTLICHKEITSARBEIT</u>	20
<u>Anhang: Tabellenkalkulation Budgetplanung</u>	21

1. Projektvorstellung Empathen

1.1 Einleitung

Die folgende Projektbeschreibung habe ich in einer etwas weniger ausführlichen Form im Frühjahr 2009 für den deutschlandweiten Wettbewerb *start social* geschrieben und eingereicht. Ich war, zugegeben, von meiner Idee überzeugt und begeistert, so dass ich mir gute Chancen eingeräumt hatte, hier Gehör und Unterstützung zu finden. Umso ernüchternder war dann die Beurteilung von drei Juroren, die ich bekam: Von 300 Bewerbungen war meine Konzeption noch nicht einmal unter den letzten Hundert. Begründung: Zu Innovativ und schwer verständlich!

1.2 Idee

Die Idee zu diesem Projekt ist aus meiner wissenschaftlichen Arbeit im Fachbereich Sozial- und Arbeits- & Organisationspsychologie entstanden, sowie während meiner täglichen Praxis in der Arbeit mit hochsensitiven Menschen (HSM) und dem Schreiben eines

LESEPROBE DES EMPATHEN-PROJEKTES VON 2010

BIRGIT TRAPPMANN, (M.A.)

populärwissenschaftlichen Buches mit dem Titel *Hochsensitivität: Leben zwischen Hochbegabung und Reizoffenheit*, dass im April 2010 erscheint.

Im Mittelpunkt stand zunächst die Tatsache, dass neuste psychologische Forschungen eine menschliche Eigenschaft benennen, die als *sensory processing sensitivity* bezeichnet wird. Umgangssprachlich wird dies Hochsensibilität, Hypersensibilität, Hochempfindlichkeit oder Hochsensitivität genannt. Die „Begleiterscheinung“ der Reizoffenheit, die auf der anderen Seite als Wahrnehmungsbegabung dargestellt werden kann, bezieht sich auch ganz wesentlich auf den Faktor Empathie (Einfühlungsvermögen). Neurologen sprechen hier von Spiegelneuronen, die dafür verantwortlich scheinen. Die Psychologie beschäftigt sich zwar mit Empathie und weiß um die interpersonellen Differenzen hinsichtlich der Fähigkeit zur Empathie, die Forschung weiß jedoch noch nicht, wie groß diese Unterschiede tatsächlich sind. Nach meinen Untersuchungen scheint es sogar gerechtfertigt von Empathen zu sprechen, also von Menschen, bei denen diese Art der Wahrnehmung in besonderem Maße ausgeprägt ist. Diese Personengruppe wird wegen ihrer hohen Sensitivität sogar fehldiagnostiziert (Borderline, Depressionen, ADS (ohne Hyperaktivität), soziale Angststörungen, bipolare Störungen, Schizotypie, Asperger, Underachiever), sie leiden an Burn-out, sind dadurch nachhaltig arbeitslos und vieles mehr. Kinder haben kaum eine Chance einen guten Schulabschluss zu erreichen, gelten als Außenseiter und leiden in einer Welt, die für Sie nicht recht zu passen scheint. Die meisten geben sich selbst die Schuld für ihr so-Sein, denn schon als Kinder stellen sie fest, dass sie irgendwie anders als die anderen sind. Es ist recht typisch dass sie der Meinung sind, sie dürfen bestimmte Sachen nicht denken, weil sie sonst passieren. „Immer, wenn ich etwas gedacht habe, dann ist das anschließend auch so passiert und ich dachte ich bin böse, weil ich es mir durch meine komischen Gedanken wünsche“, sagte mir eine sehr empathische HSM, die über 40 Jahre lang nicht wusste, was mit ihr los war und unsagbar darunter gelitten hatte.

Ich hatte mich zunehmend gefragt, wie denn die positiven Eigenschaften von HSM in die Gesellschaft und in die Arbeitswelt eingebracht werden können? Brauchen wir Menschen, die hochsensitiv sind? Oder ist es vielmehr in Ordnung und richtig dieses Potential für die Wirtschaft zu ignorieren und das „Problem“ den Krankenkassen, der Pharmaindustrie und Therapeuten zu überlassen und darauf zu warten, dass die Forschung hier umfangreich tätig wird und sich von bestimmten Paradigmen löst?

LESEPROBE DES EMPATHEN-PROJEKTES VON 2010

BIRGIT TRAPPMANN, (M.A.)

Auf der anderen Seite stellte ich mir ebenfalls die Frage, wie die massiven Probleme der Arbeitslosigkeit, des Innovationsstaus, des Werteverfalls, der Gewalt und Aggression und dem weltweiten Wettbewerbsdruck angegangen werden können?

Beide Problembereiche, jedoch zusammengenommen, hoben sich bei näherer Betrachtung gegenseitig auf und passten wie der sprichwörtliche „Deckel auf den Topf“:

- (Empathische) HSM brauchen Hilfe, Aufklärung und Ausbildung. Sie brauchen Berufsbilder, die ihren besonderen Gaben entsprechen und die sie aus der Arbeitslosigkeit oder Therapie herauslösen. Sie müssen der Öffentlichkeit zeigen dürfen, dass es sie gibt und vor allem müssen sie zeigen dürfen, was alles in ihnen steckt. Kinder und Eltern brauchen Aufklärung als Präventionsmaßnahme, um psychische Erkrankungen und schulisches, sowie beruflichen Versagen zu vermeiden. Schulungen, die die emotionalen, physischen und intellektuellen empathischen Ressourcen weckt und fördert sind dringend notwendig. Weiterhin brauchen HSM soziale Kontakte unter „ihresgleichen“ und eine Lobby, die sich für ihre Belange einsetzt.
- Die Geschäftswelt in unserem Land braucht neue, innovative Ideen und Konzepte, um der Wirtschaftskrise entgegenzuwirken und auf dem globalen Markt zu bestehen.
- Unsere Gesellschaft braucht ein neues Bewusstsein für Zwischenmenschlichkeit und nachhaltige Entwicklung. Wir haben die Verpflichtung unseren Kindern ein Wertesystem zu vermitteln, dass der Gewalt und Aggression entgegenwirkt.

Nach diesem Aha-Erlebnis führte ich eine privat finanzierte Pilotstudie durch und es zeigte sich die Wirksamkeit der theoretischen Ergebnisse, denn besonders Empathen besitzen bei geeigneter Ausbildung genau diejenigen Fähigkeiten, die in Unternehmen und Organisationen dringend gebraucht werden. Diese sind vorrangig:

- Soziale und emotionale Intelligenz
- komplexe Problemlösungskompetenz
- Kreativität
- Ausgeprägte Intuition

LESEPROBE DES EMPATHEN-PROJEKTES VON 2010

BIRGIT TRAPPMANN, (M.A.)

Besonders Empathen sind jedoch oftmals nicht in der Lage, einen „normalen“ Arbeitsalltag in einem Unternehmen zu bewältigen, so dass hier völlig neue Konzepte und Methoden zum Tragen kommen müssen. Der Erforschung und Entwicklung neuer Wege *zueinander* und *miteinander* möchte das Projekt im besonderen Maße Rechnung tragen.

Gemäß der doppelten Zielsetzung des Projektes Empathen geht es zum einen um Hilfe, Ausbildung und Arbeitsmöglichkeiten für HSM und zum anderen um die Nutzung dieses wertvollen Potentials zur Hilfe für die deutsche Wirtschaft, die vor dem Hintergrund der aktuellen Wirtschaftskrise mehr denn je auf Innovationen und neue Wege angewiesen ist. Zurzeit hat Empathen noch den Status eines privaten Forschungsprojektes des Instituts für angewandte Sozialpsychologie und gemäß seiner theoretischen Ausrichtung (Action research) geht es dabei um Forschen und Helfen zugleich. Primäre Ziele des Projektes sind die Öffentlichkeitsarbeit, Stärkung der empathischen Ressourcen und die Entwicklung und Vermittlung und Darstellung völlig neuer Berufsbilder. Dies kann intern im Rahmen eines geplanten Unternehmens sein, welches spezielle Dienstleistungen zu marktüblichen Preisen anbietet, oder extern in der Vermittlung geeigneter Stellen. Dazu ist die Phase der Berufsformulierung und Berufsvermittlung ein wichtiger Baustein. Das Unternehmen Empathen fühlt sich der sozialen Verantwortlichkeit verpflichtet (CSR – Corporate Social Responsibility).

Vorbild für dieses Projekt ist die dänische Firma *Specialisterne*, die autistischen Menschen Ausbildung und Vermittlung von Arbeit ermöglicht. Autisten haben, ähnlich Empathen, ganz besondere Fähigkeiten, die bei entsprechender Ausbildung für Unternehmen sehr wertvoll sein können. Der Gründer von *Specialisterne*, Thorkil Sonne, wurde 2007 mit dem Preis „Europäer der Woche“ ausgezeichnet und arbeitet heute mit großen Unternehmen, wie zum Beispiel Microsoft zusammen.

Grundsätzlich lässt dieser Ansatz Raum für weitere Aktivitäten, zum Beispiel eine Zusammenarbeit mit *Specialisterne* für deutschsprachige (Deutschland, Österreich, Schweiz) Autisten. Oder für die Gruppe von Savants und Underachievern, deren Potential auch oftmals nicht entsprechend eingesetzt wird.

Bisher habe ich aus privaten Mitteln die nötige Forschungsarbeit geleistet und eine Pilotstudie durchgeführt. Ich stelle kostenfreie Informationen im Internet bereit und pflege Kontakte zu

den derzeit zwei Vereinen zum Themenkomplex in Deutschland und Österreich. Weiterhin engagiere ich mich für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit und diene als Ansprechpartner für Anfragen. Dazu können mich „Betroffene“ von Mo-Fr in der Zeit von 8 Uhr – 10 Uhr kostenfrei anrufen.

1.3 Zusatzinformationen über Empathen

Empathen zählen zu den hochsensitiven Menschen, was bedeutet, dass sie reizoffener sind und von Eindrücken zuweilen überflutet werden. Im Gegensatz zum AD(H)S verarbeiten sie die Informationen jedoch nicht analytisch, sondern holistisch. Diese ganzheitliche Wahrnehmung und Verarbeiten verschafft Empathen einen tieferen Einblick in die Wirklichkeit, macht sie jedoch auf der anderen Seite empfindsam, teilweise schüchtern und zurückhaltend.

Empathie als Einfühlungsvermögen ist durchaus nicht nur auf den zwischenmenschlichen Bereich zu verstehen, denn es gibt sowohl intellektuelle Empathen, wie auch Empathen, die sich bevorzugt in Tiere oder die Natur einfühlen können. Empathie ist eine Wahrnehmungsbegabung und dies betrifft ganz wesentlich auch kognitive Aspekte. Weiterhin hat Empathie etwas mit Denkleistungen zu tun, denn es besteht es großer Unterschied darin, ob eine Person einen Sachverhalt von außen betrachtet und erkennt, oder bedingt durch die Einfühlung von innen!

Von außen betrachtet könnte jeder einen Picasso oder Chagall malen, wenn er jede Kleinigkeit des Bildes vermisst und eine Kopie in Sinne von „Malen nach Zahlen“ anfertigt. Von innen betrachtet mithilfe der Empathie entsteht jedoch erst ein Meisterwerk und hier liegt das „Quäntchen mehr“. Oder, mithilfe eines anderen Beispiels: Üblicherweise sehen wir die Welt mithilfe unseres Radars (klassische 5 Sinne), aber empathische HSM haben eine zusätzliche Hilfe, nämlich vergleichbar mit dem Sonar eines U-Bootes. Das Sonar wird über die Gefühlswelt gesteuert, denn ein Empath kann in andere Menschen und Sachverhalte sprichwörtlich „eintauchen“.

Empathen können tiefer in Unternehmensstrukturen, in Problemlagen, in Prozesse usw. „sehen“, das macht sie so wertvoll und so einzigartig. Dies ist auch ganz maßgeblich als Kreativität zu verstehen. Alle HSM können bei entsprechenden Bedingungen gedankliche Welten bereisen, von denen die Allgemeinheit noch nicht einmal ahnt, dass sie existieren. Das alles hat jedoch seinen Preis, denn so, wie es keine Rosen ohne Dornen gibt und alles im Universum durch sein Gegenteil ausgeglichen werden muss (kosmisches Prinzip), so hat auch Hochsensitivität eine Schattenseite.

Dazu Professor H. Schuler: "Kreative Personen neigen zu **Hypersensibilität**, haben einen weiten Aufmerksamkeits-Fokus, sind durch verzögertes Abklingen der Stimulationswirkung gekennzeichnet und tendieren deshalb zum Rückzug, zur Stimulations-Reduktion, wobei sie Situationen mit kontrollierbarer, aufgabenbezogener Stimulation aufsuchen".

Oder allgemein verständlich: Diese Menschen sind **empfindsam, haben einen wachen Geist**, der alles (oder wenigstens viel mehr als im Durchschnitt) registriert, sind allerdings auch ggf. **übersensibel und neigen deshalb dazu, sich vom Alltags-Trubel eher zurückzuziehen** und sich dafür effektiver auf ihre konkreten Aufgaben zu konzentrieren¹.

Manchmal ist es auch so, dass HSM zum Beispiel eine Kaffeemaschine sehen (Denken in Bildern und Gefühlen) und sofort wissen, welche Zahnräder noch nicht optimal laufen und was verbessert werden könnte und dies belastet sie so stark, dass sie sich nicht mitteilen können, oder die Situation verlassen müssen. Sie erkennen jedoch auch oftmals nicht das Gegenteil:

Nämlich Kaffee zu kochen.

Unsere Gesellschaft braucht jedoch nicht nur die „Macher“ und „Kaffekocher“, sondern auch die „andere Seite“, ob man dies nun als ausgeprägte *soft-skills*, *Kreativität*, oder *Integration* von Menschen beziffert, die sich irgendwie außerhalb der Norm bewegen. Es geht darum, *gemeinsam* die Zukunft in unserem Land zu gestalten.

Meines Erachtens ist diese Integration von Yin-Aspekten, die in unserer westlichen Welt stets unterdrückt wurden, längst überfällig und für mich liegt hier der Schlüssel unseres Fortschritts.

¹ <http://www.psychosoziale-gesundheit.net/psychohygiene/kreativitaet.html>



1.4 Vision konkret

I have a dream
-Martin Luther King-

Wenn Sie die Fernsehserie *Star Trek* oder *Raumschiff Enterprise* kennen, dann fällt es Ihnen vermutlich leichter, das hier dargestellte Projekt nachzuvollziehen. Science Fiction bedeutet wissenschaftliche Annahme und die Serie stand für so manche Entdeckung Pate, zum Beispiel in der Physik. Warum sollte dies nicht auch für die Psychologie gelten? Ganz konkret geht es dabei um die Figur Deanna Troi, die auf der Enterprise den empathischen Schiffscounselor Troi spielt.

Da es Empathen nicht nur in der Zukunft und im Fernsehen gibt, sondern auch in unserer Gegenwart, lassen sich auch entsprechende Berufsbilder formulieren, denn Empathie und Kreativität gelten als die wichtigsten Wirtschaftsgüter des 21. Jahrhunderts².

Nachfolgend finden Sie eine kleine Auswahl von drei Beispielbereichen, die für Unternehmen angeboten werden können:

- **Kreativitäts- / Innovationsmanagement**

Einige Hochschulen haben die Verbindung von Kunst und Kreativität erkannt und versuchen Künstler mit Absolventen und Wissenschaftler zusammenzubringen, um neue Ideen zu produzieren. Ähnliche Strategien in Unternehmen sehen Schulungsmaßnahmen vor, die kreative Denkprozesse bei Führungskräften und Mitarbeitern fördern sollen. Dies ist bei geeigneten Methoden, zum Beispiel nach de Bono, bis zu einem gewissen Grad tatsächlich möglich, hat jedoch im Vergleich einen hohen Kosten-, aber geringen Nutzeneffekt. Es ist wie das in der Einleitung dargestellte „Malen nach Zahlen“.

Man kann einem Fisch nicht das Fliegen beibringen, sagt schon der Volksmund und Manager werden zu den skurrilsten Sandkastenspielchen gezwungen, damit der lang ersehnte innovative Durchbruch gelingt. Dieses Verfahren halte ich für überflüssig, kostenintensiv und zudem völlig überholt, da es den Maßgaben einer schlanken Organisation und dem Anspruch zum Beispiel von Just-in-Time in keiner Weise entspricht. Mithilfe von empathischen HSM lassen sich nämlich Ideen bestellen bzw. kaufen und zwar immer dann, wenn sie gebraucht werden. Empathie hat nach Prof. Breithaupt ganz wesentlich mit Narration zu tun und die Nutzung dieses Potentials ist so einfach, dass ich Ihnen dazu ein Beispiel geben möchte. Stellen sie sich vor, Sie brauchen für den Produktionsprozess Ihrer Bäckerei Butter (vgl. ein Unternehmen / Wissenschaftler braucht eine gute Idee).

Sie buchen daraufhin ein Seminar „Wie stelle ich Butter her?“ und kaufen entsprechende Maschinen, um neben Ihrer Arbeit als Bäcker auch noch Molkereiprodukte herzustellen (vgl. ein Unternehmer schickt seine Führungskräfte zur einem Kreativitätsseminar)

...anstatt einfach Butter von einem Molkereibetrieb zu kaufen.

² Vgl. Breithaupt, F. (2009) *Kulturen der Empathie*. Frankfurt: Suhrkamp

LESEPROBE DES EMPATHEN-PROJEKTES VON 2010

BIRGIT TRAPPMANN, (M.A.)

Empathische HSM können von Haus aus nämlich gar nicht anders, als kreativ zu denken, warum sollte man umständlich versuchen, jemandem Kreativität beizubringen, wenn sein/ihr Gehirn neurologisch nicht dafür ausgelegt ist? Ohne Struktur und konkrete Anhaltspunkte sind HSM sie jedoch oftmals "Irgendwo im Nirgendwo", so dass nur durch Zusammenarbeit kreative Leistungen erbracht werden können. Dieses Prinzip ist eines der bedeutendsten kulturhistorischen Erkenntnisse der Menschheit:

nämlich die Einsicht, dass **Arbeitsteilung** sinnvoll ist. Menschen tun das, was sie gut können, und lassen jenes, wozu sie weniger talentiert sind. Diese Teamarbeit ist der Grundstein für Spitzenleistungen in jeglichem Bereich. Um allerdings mit Empathen im Team zu arbeiten, sind gewisse Rahmenbedingungen und Methoden vonnöten, die ich theoretisch und in meiner praktischen Arbeit mit HSM entwickelt habe.

- **Der Counselor im Unternehmen (Leadership Assistance Management)**

ENDE DER LESEPROBE