

Empathie ohne Worte:

Der nonverbale Dialog

Dr. phil. Astrid Steinmetz
Potsdam

Fachtagung: 10 Jahre empCARE

TAKE CARE OF YOU
Empathie als Prävention für Gesundheitsberufe



14. September 2025

ukb universitäts
klinikumbonn



1

Kommunikationsbarrieren

Affekt

Sinnesbereiche

Kognition

Aufmerksamkeit

Sprache

Bewegungsfähigkeit

54%



www.kommunikation-ohne-worte.de

2

Sich nicht mehr mitteilen können

Keine Bedürfnisse äußern

Keine Fragen beantworten

Kein Befinden mitteilen

Keine Vorlieben oder Abneigungen kundtun

→

- **weniger positiver sozialer Austausch**
- **weniger integriert in soziale Aktivitäten**
- **massivere innere Einsamkeit** (Palmer et al., 2016)



www.kommunikation-ohne-worte.de

3

"Auch wenn Menschen nicht in der Lage sind, sich selbst als Personen zu äußern, bleiben sie ...

aufgrund ihrer leiblichen Präsenz ...

als Person mit all ihren Rechten und Ansprüchen gegenwärtig."

(R. Spaemann, 1998, 79)



www.kommunikation-ohne-worte.de

4

Kommunikationsbarrieren...

**... beeinträchtigen
das Gefühl von
Verbundenheit
auf beiden Seiten!**

(Palmer et al., 2016)



www.kommunikation-ohne-worte.de

5

Empathieformen:

Kognitive Empathie

„Ich kann mir vorstellen, wie du dich fühlst.“

Affektive Empathie

„Ich fühle, was du fühlst.“

Interaktionelle Empathie

*„Ich stimme mich auf dich ab
und schwinge mit dir.“*

Nonverbale Empathie

*„Ich sehe dich und erkenne deine
Emotionen.“*

Emotionale Ansteckung

„Ich übernehme unbewusst deine Gefühle.“

Empathischer Stress

„Ich werde von deinen Gefühlen überwältigt.“



www.kommunikation-ohne-worte.de

6

Interaktionelle Empathie: Synchronisation

- **Feines Abstimmen auf Mimik, Gestik, Körperrhythmus des Gegenübers**
- **Voraussetzung:** Wahrnehmen – Einlassen – innere Offenheit.
- **Wirkung:** Vertrauen, Vorhersagbarkeit, Verbundenheit.
- **Abgrenzung:** bewusstes Synchronisieren ≠ unkontrollierte emotionale Ansteckung.

(Fredrickson 2014)



www.kommunikation-ohne-worte.de

7

Nonverbale Interaktionsmuster



Interaktionsmuster:

- **weitgehend unbewusst wirksam** (Stern, 1998),
- **tief in Gewohnheiten verwurzelt und automatisiert** (Schore & Schore, 2008).



www.kommunikation-ohne-worte.de

8

Unbewusste Wahrnehmung

- **Automatisch, schnell, intuitiv**
- **Risiken:**
 - **Projektion** („ich sehe meine eigenen Gefühle im anderen“)
 - **Übertragung** („alte Beziehungsmuster färben Wahrnehmung“)
 - **Fehldeutung** („Stirnrunzeln = Ärger?“ → vielleicht Konzentration)
 - **Ansteckung** (Gefühle unbewusst übernehmen)

„Unbewusste Wahrnehmung ist wertvoll – aber fehleranfällig.“



www.kommunikation-ohne-worte.de

9

Nonverbale Empathie: Decodieren

= subtile nonverbale Signale lesen
und zutreffend einschätzen

- **Sehen – prüfen – handeln**
- **Beschreiben statt interpretieren**
- **Hypothesen prüfen**

**„Bewusstes Beobachten macht den Blick klar
– und verringert Missverständnisse.“**



www.kommunikation-ohne-worte.de

10

Mimikerkennung

Die Beurteilung älterer Gesichter ist häufig fehlerhaft

Krankheitsbedingte Veränderungen erschweren die
Erkennung von Emotionen

Bei schwerer Erkrankung können die mimischen
Signale von geringerer Komplexität / Intensität sein



www.kommunikation-ohne-worte.de

11

Enkodieren

Die eigene Körpersprache

gezielt einsetzen, um

- Kontakt aufzubauen
- sich verständlich zu machen
- **Emotionen zu regulieren**



www.kommunikation-ohne-worte.de

12

Dialogische Grundbewegungen

| "Sich öffnen" | „Sich verschließen“ |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Körper entspannen• Stirn glätten• Körperhaltung öffnen | <ul style="list-style-type: none">• Körper anspannen• Stirn runzeln• Körperhaltung schließen |



www.kommunikation-ohne-worte.de

13

**Wenn nonverbale Empathie gelingt,
entsteht Verbundenheit –
und das ist die Grundlage für Beziehung
in der Pflege:
insbesondere bei Patienten mit verbalen
Einschränkungen.**



www.kommunikation-ohne-worte.de

14

Empathie = Balance

... und die Brücke ist nonverbal

Affektive Empathie
(Nähe)

Kognitive Empathie
(Klarheit)



← Nonverbale Empathie →



*„Nonverbale Empathie macht die Balance möglich –
Nähe ohne Ansteckung, Klarheit ohne Kälte.“*



www.kommunikation-ohne-worte.de

15

5 Handzeichen für die Pflege – Nonverbale Signale für mehr Verständnis im Pflegealltag



Kostenloses Workbook inkl. 5-teiliger E-Mail-Serie



www.kommunikation-ohne-worte.de

16

kontakt@kow.eu

www.kommunikation-ohne-worte.de



www.astridsteinmetz.de