



Empathie

die hohe Kunst des Mitempfindens

*Der andere ist nicht primär mein Konkurrent,
sondern ein fühlendes Wesen wie ich*

Von Geburt an sind wir Menschen fähig zur Empathie. Eine dann folgende sichere Bindung an Bezugspersonen fördert das. Aber selbst wenn wir in der Hinsicht als Kinder nicht so viel Glück hatten, können wir die Fähigkeit, mit anderen Wesen mitzufühlen, als Erwachsene trainieren. Mit anderen mitzuempfinden und entsprechend zu handeln ist die Grundlage guter Beziehungen – im Privaten ebenso wie in der Politik

VON KATHARINA CEMING

Ob das von Jeremy Rifkin ausgemachte empathische Zeitalter tatsächlich schon angebrochen ist, darüber mag man geteilter Meinung sein. Sicher ist hingegen, dass die Empathie in den letzten Jahren ins Zentrum der wissenschaftlichen Aufmerksamkeit gerückt ist. Nicht mehr ein »Survival of the fittest«, sondern das kooperative Miteinander beschäftigt die Forschung. So sehr der Mensch wie auch seine tierischen Weggefährten über ein gewisses Maß an Aggression verfügt, so sehr ist ihm auch die Fähigkeit zur Empathie in die Wiege gelegt. Wie bei all unseren genetischen Dispositionen entscheidet letztlich die Art und Weise wie wir leben über deren Aktivierung. Wenn wir mitfühlendes Verhalten nicht beigebracht bekommen, wird es uns sehr schwer fallen, mitfühlend zu agieren. Auch hier gilt, wie bei allem im Leben, je früher wir es lernen, desto leichter fällt es uns; je intensiver wir unsere neuronalen Strukturen durch wiederholte empathische Aktionen trainieren, desto leichter gelingt es uns, mitfühlend zu sein. Erfreulicherweise ist unser Hirn bis ins hohe Alter so elastisch, dass wir selbst dann noch alte »Programme« überschreiben können, auch wenn uns das dann mehr Mühe macht als in jungen Jahren.

Empathie einüben

Wenn es also möglich ist, dass wir uns in Empathie einüben, was benötigen wir dafür, damit uns dieses Unterfangen gelingt? In der frühkindlichen Entwicklung hat sich eine gute Bindungsfähigkeit als eine der besten Voraussetzungen für empathisches Verhalten erwiesen. Ein kleines Kind, das eine vertrauensvolle Bindung zu einer Bezugsperson aufbauen kann, reagiert wesentlich mitfühlender als Kinder, wo dies nicht der Fall ist. Dummerweise haben wir auf diese Phase unserer eigenen Entwicklung kaum Einfluss; bei unseren Kindern können wir das dann vielleicht wieder wettmachen. Und auch als Erwachsene, die in ihrer Kindheit keine so gute Bindung hatten, kann es uns in der Regel noch gelingen, empathisch zu reagieren.

Zwei Dinge im Kontext der Empathieentwicklung sind wichtig. Damit mitempfindendes Verhalten entstehen kann, muss der egozentrierte Narzissmus überwunden werden. Wer glaubt, die ganze Welt drehe sich um ihn, hat erhebliche Schwierigkeiten, empathisch zu reagieren. Er nimmt die Bedürfnisse eines anderen gar nicht wahr. Es gibt aber noch eine zweite Barriere hinsichtlich des empathischen Verhaltens. So wenig der Narziss mitfühlend handelt, so wenig tut es derjenige, der vom Schmerz des anderen emotional regelrecht überrollt wird. Die Neurobiologie unterscheidet zwischen einer kognitiven und einer affektiven Empathie. Wir können kognitiv verstehen, wie sich der

andere fühlt, ohne dieses Wissen in die Tat, sprich den Trost umzusetzen. Wenn Menschen sich mit dem Schmerz eines anderen regelrecht identifizieren, kann es passieren, dass sie nicht helfen, sondern sich abwenden, weil ihnen das, womit sie konfrontiert werden, zu viel ist. Empathisches Verhalten entsteht in der Regel dann, wenn wir mitfühlen, ohne aber diesen Schmerz als eigenen zu empfinden.

Das gesellschaftliche Wertesystem

Neben diesen psychischen gibt es noch weitere Faktoren, die die Empathieentwicklung befördern bzw. behindern. Ein wesentlicher Punkt ist das gesellschaftliche Wertesystem. Worauf gründet unsere Gesellschaft? Was kultivieren und vermitteln wir? Stehen Miteinander und Respekt auf unserer Wertecharta, oder propagieren wir Egoismus und die Macht des Stärkeren? Wer genießt in unserer Gesellschaft Achtung und Respekt – der, der sich für das Wohl des Gesamts einsetzt oder derjenige, der sein persönliches Bankkonto auf Kosten der Gemeinschaft vergrößert? Wen vergöttern wir, und wem gilt unsere Bewunderung? Eine Gesellschaft kann nur so empathisch sein, wie ihre einzelnen Mitglieder es sind.

Die großen spirituellen Systeme haben diesen Punkt schon früh erkannt. So stellten Buddha wie Jesus gleichermaßen Mitempfinden und Nächstenliebe ins Zentrum ihrer ethischen Bestrebungen. Der andere ist nicht primär mein Feind und Konkurrent, auch wenn er sich so benimmt, sondern er ist genau wie ich ein denkendes und fühlendes Wesen. Hass, Gewalt und ein radikales Gegeneinander sind Ausdruck einer verblendeten Sicht auf die Wirklichkeit. Weil das Vorherrschen von Hass, Gewalt und Gegeneinander aber nur eine Sichtweise der Wirklichkeit ist und nicht die Wirklichkeit selbst, können wir unser hasserfülltes und gewalttames Verhalten ändern.

Sich einfühlen in andere

Gerade der Mahayana-Buddhismus hat ein richtiges Trainingsprogramm zur Einübung ins Mitempfinden entwickelt. Der grundlegende Gedanke dabei ist die Einsicht in die Perspektivhaftigkeit meiner Weltsicht zu erkennen. So wie die Welt für mich erscheint, erscheint sie nicht zwangsläufig für einen anderen. Um mir dessen bewusst zu werden, hilft es mir, mich einmal gezielt in die Position eines anderen einzufühlen, zu spüren wie sich aus seiner Warte etwas anfühlt. Dabei kann ich zum Beispiel erkennen, dass der andere ähnliche Wünsche hat wie ich, aber auch, dass etwas, das mir als völlig selbstverständlich erscheint, aus einer anderen Perspektive nicht mehr so selbstverständlich ist. Ich kann ver-

stehen, dass der andere Dinge vielleicht gar nicht tut, um mich zu ärgern, sondern weil sie aus seiner Warte so stimmig erscheinen. Diese Bewusstmachung erleichtert es mir, mitfühlender mit anderen zu werden.

Die Tonglen-Übung

Der tibetische Buddhismus entwickelte eine eigene Meditationsübung dazu, die sogenannte »Tonglen-Übung«. Tonglen heißt auf Tibetisch so viel wie Aussenden und Empfangen. Die Übung umfasst zwei Teile, im ersten geht es darum, Glück zu teilen, im zweiten darum, Schmerz anzunehmen. Wenn uns etwas Schönes wiederfährt, dann wünschen wir, dass alle Wesen an diesem Glück teilhaben können. Diese Übung können wir in verschiedene Stufen unterteilen. Wir beginnen bei uns selbst und sind dankbar dafür, dass wir glücklich sind. Dieses Empfinden schicken wir als Wunsch um Glück an je-

»Empathisches Verhalten entsteht in der Regel dann, wenn wir mitfühlen, ohne aber diesen Schmerz als eigenen zu empfinden«

manden, dem wir zutiefst dankbar sind. Dann an einen guten Freund oder eine gute Freundin, danach an eine Person, der wir neutral gegenüberstehen, dann an jemanden, mit dem wir Schwierigkeiten haben. Jetzt vergegenwärtigen wir uns noch einmal alle diese Personen und schicken abschließend den Wunsch um Glück an alle Wesen.

Wenn wir Leid erleben, dann vergegenwärtigen wir uns, dass auch andere Wesen leiden und wir wünschen ihnen, dass sie davon frei sein mögen. Durch die konsequente Einübung kann es uns Schritt für Schritt gelingen, unser Mitempfinden auf einen immer größeren Kreis von Wesen auszuweiten. Wenn uns das nicht gleich gelingt, dann keine Sorge, denn wie bei allem im Leben gilt auch für das Mitempfinden: Übung macht den Meister!



PROF. DR. DR. KATHARINA CEMING, Jg. 70, promovierte in Philosophie zu Meister Eckhart und Johann Gottlieb Fichte und in Theologie zum Verhältnis von Menschenrechten und Religion. 2008 erhielt sie den Mystikpreis der Theophrastus Stiftung.

Sie lebt als freie Seminarleiterin und Publizistin in Augsburg. www.quelle-des-guten-lebens.de