

Wer Mitgefühl zeigt, tut sich selbst etwas Gutes

EMPATHIE Nicht der Egoismus ist im Menschen angelegt, sondern Mitgefühl und Gerechtigkeitsinn, argumentiert der Arzt Werner Bartens. Er hat zusammengetragen, warum es sich lohnt, sich in andere hineinzuversetzen.

So viel Leid auf der Welt – so wenig Zeit, so wenig Geld. Oder woran liegt es, dass man sich angesichts der Nachrichtenlage immer hilfloser und vielleicht sogar abgestumpft fühlt? Der deutsche Mediziner und Wissenschaftsjournalist Werner Bartens nennt als Hauptgrund für mangelnde Anteilnahme: Stress. «Wer sich gestresst, in Konkurrenz und ausgelagert fühlt, kann nicht empathisch reagieren», sagt er.

Plausibel ist, dass sich Menschen, die – aus welchen Gründen auch immer – ihre eigene Existenz bedroht sehen, kaum mit anderen sympathisieren. Es sei denn, sie gehören zur gleichen Gruppe. In über hundert Beispielen aus sozialpsychologischen Experimenten weist er in seinem neuen Buch «Empathie – die Macht des Mitgefühls» nach, wann und wie Mitgefühl entsteht. Der Zusammenhalt der eigenen «Sippe» ist dabei ein ganz entscheidender Faktor.

Vertrauen entspannt

In vertrauter Gesellschaft können sich Menschen besser in andere hineinversetzen und öffnen sich auch selbst mehr. Das Beisein von Fremden ist zunächst einmal sozialer Stress. Hier möchte sich niemand eine Blöße geben und zieht Grenzen dessen, was er an sich heran- und herauslässt. Dabei könnte durch gemeinsame Erfahrungen schon nach kurzer Zeit aus einem gefühlten Bedrohungszenario eine Komfortzone werden, von der alle profitieren. Dieses Zusammengehörigkeitsgefühl finden Menschen im Gespräch, in der Natur, in der Kunst, im Gebet, aber auch im Sport und in der Musik. Wie sonst liessen sich Verbrüderungsakte unter Fussballfans oder Heavy-Metal-Anhängern erklären. Sie suggerieren: Gleichgesinnten kann ich vertrauen; mit ihnen kann ich meine Freude und mein Leid teilen.

Der Nutzen: Herzen im Gleichklang klopfen entspannt. Wer enge soziale Beziehungen pflegt, lebt bekanntermassen gesünder und länger. Es ist nicht nur «besser drauf», sogar Entzündungen heilen

schneller, und das Krebsrisiko sinkt. «Wir brauchen viel mehr «Empa-Time», drückt es der Chirurg Karl-Walter Jauch aus.

Nun hat Werner Bartens auch etliche biochemische Prozesse ausgemacht, die die Empathie fördern, allen voran das Oxytocin. Mal wird es als Bindungshormon, mal als Vertrauens- oder sogar Stammeshormon beschrieben. Es festigt die Beziehung zwischen Mutter und Kind oder Liebespaaren und führt bei Menschen generell zu mehr Anteilnahme. Männer erreichten in Versuchen in der Regel jedoch erst nach der Verabreichung per Nasenspray den Oxytocin-Spiegel, den Frauen natürlich in sich tragen. Personen mit erhöhten Oxytocin-Werten zeigten sich grosszügig und spendabel und fühlten stärker mit Opfern von Verbrechen mit. Die Solidarität stieg jedoch vor allem gegenüber der eigenen Gruppe an, was einige Forscher so interpretieren, dass auch Lügen und sogar Korruption im Sinne der eigenen Leute gefördert werden. Es gehe darum, zusammenzuhalten – in Extremsituationen wie Krieg oder Folter mit schrecklichen Folgen für die andere Seite.

Eigennützige Anteilnahme

Kinder müssen erst lernen, was Empathie heisst. Sechsjährige zeigten sich in einem Experiment beim Verteilen von Süßigkeiten parteiisch für das eigene Team. Bei den Achtjährigen war jedoch schon deutlich zu spüren, dass sie um Gerechtigkeit bemüht waren, auch wenn es auf ihre eigenen Kosten ging. Sie hatten verinnerlicht, dass Egoismus schlecht sei. Offen blieb die Frage, ob das gezeigte Verhalten anerzogen und kulturspezifisch für die westliche Welt sei, denn es kann sich ja auch wieder ändern.

Die Beweislast, dass sich nicht nur alle Menschen, sondern auch Tiere «im richtigen Moment solidarisch und kooperativ» verhalten, so der Biologe Frans de Waal, ist jedoch erdrückend. Spektakuläre Lebensrettungen, über die regelmässig berichtet wird, sind ebenso an der Tagesordnung, wie



Autsch! Das tut weh. Gehören Sie auch zu den Menschen, die bei diesem Anblick zusammengezuckt sind? Dann können Sie sich freuen: Sie fühlen mit anderen mit – und das ist gesund.

Michele Limina

die medialen Trittbrettfahrer, die sich mit den eigentlich stillen Rettern schmücken, sie auszeichnen und in PR-Aktionen mit Geschenken belohnen. Empathie kann also auch eine eigennützige Seite haben.

Eine interessante Trennlinie zieht Bartens zwischen ungesunder Empathie, die beispielsweise bei Pflegepersonen zu Erschöp-

fung und Burnout führt, und einem Mitgefühl, welches aus liebender Güte gespeist werde. Dies erkläre, warum manche in ihrem Beruf ausbrennen, obwohl andere genauso belastet sind und weiterhin Befriedigung aus ihrer Tätigkeit ziehen. Denn Empathie heisst nicht, sich vom Ärger und den Ängsten des anderen herunterziehen zu lassen, sondern

warmherzig zu geben, wozu man gerade in der Lage ist.

Gabriele Spiller

Werner Bartens
Empathie – die Macht des Mitgefühls.
Werner Bartens, Droemer-Verlag, 314 Seiten, 28,90 Franken.

Ein Projekt, bei dem Babys in Zürcher Klassenzimmern den Schülern Empathie beibringen sollen, schlug kürzlich mediale Wellen. Die Kinder sollten dadurch ein «gesundes Familienmodell» kennen lernen und lernen, Verantwortung füreinander zu übernehmen. Wie stehen Sie dazu?

Moritz Daum: Es gibt wissenschaftliche Untersuchungen, die moderate Effekte des Trainings zeigen. Das Bewusstmachen von Mitgefühl und guten Beziehungen ist an sich sehr nützlich, insbesondere, wenn es nicht mit dem eigenen Familienbild überstimmt. Die Kinder sehen dann, es geht auch anders.

Einen positiven Effekt mit einem einmaligen Training zu erreichen, ist allerdings ein hehres Ziel, wenn man sich vor Augen führt, wie viel Zeit die Kinder mit der Vorbildfamilie in der Klasse verbringen und wie viel mit der eigenen Familie, die möglicherweise ein Verhalten zeigt, das sich vom im Training gelernten deutlich unterscheidet. Daher scheint mir wichtig, dass im Unterricht

Nachgefragt



Prof. Dr. Moritz Daum
Entwicklungspsychologe,
Universität Zürich

Jemand ist mir freundlich gesinnt, wenn ich auch schon freundlich zu ihm war.

nochmals Bezug auf das Thema Empathie genommen wird. **Was ist entwicklungspsychologisch falsch gelaufen, wenn ein Mensch kein oder wenig Mitgefühl für andere aufbringt?** Empathie ist ein Zusammenspiel von einer Vielzahl von Faktoren. Ein wichtiger Aspekt ist dabei die frühkindliche Erfahrung der Selbstregulation. Wie kann ich meine eigenen Gefühle im Zaum halten? Eine funktionierende Selbstregulation hat Einfluss auf die Schulbildung, die Gesundheit und das soziale Leben des Individuums, das weiss man aus Langzeitstudien.

Die Selbstregulation kann durch die Beziehung zu den Eltern beeinflusst werden. Wenn eine sichere Bindung aufgebaut werden konnte, können die Gefühle besser reguliert werden. Das Kind weiss: «Wenn mir etwas weh tut, kommt jemand und hilft mir». Sie ist aber auch ein dynamischer Aspekt; Eltern und Kinder beeinflussen sich gegenseitig. So baue ich möglicherweise eine andere Beziehung zu einem ruhigen Baby als zu einem Schreikind auf.

Sehen Sie dies auch als geschlechtsspezifische Eigenschaft, wie Bartens es andeutet? Das werde ich häufig gefragt. Es gibt viele Einflussfaktoren; sie liegen sowohl in der Umwelt als auch in der Genetik. Über die gesamte Bevölkerung gesehen, findet man grosse individuelle Unterschiede in Bezug auf die Persönlichkeit. Und diese Unterschiede lassen sich teilweise schon im frühen Kindesalter feststellen. Die einen können sich besser in andere hineinversetzen. Sie erkennen, dass jemand etwas weiss, das sie nicht wissen, oder dass sie etwas wissen, das der andere nicht weiss.

Die angedeuteten Geschlechtsunterschiede können durch eine leicht unterschiedliche Entwicklung des vorderen Hirnlappens, der Frontkortex, zustande kommen. Dieser ist unter anderem für die Entwicklung der Selbstregulation zuständig und scheint sich bei Jungs etwas später zu entwickeln als bei Mädchen.

Wie können Eltern ihre Kinder motivieren, mitfühlend zu handeln?

Die Eltern und die Peer Group, die Bezugspersonen des Kindes, vermitteln Werte und beeinflussen so sein Verhalten. Eine unterstützende, konstruktive, sogenannte autoritative Erziehung hat sich dabei bewährt. Dabei geht man liebevoll auf das Kind ein, setzt aber gleichzeitig klare Regeln und Grenzen.

Es macht natürlich auch einen Unterschied, ob ich vorgemacht bekomme, es geht nur um dich, du musst besser sein als alle anderen, oder ob ich lerne, es ist von Vorteil, ein soziales Netz zu haben. Jemand ist mir freundlich gesinnt, wenn ich auch schon freundlich zu ihm war. In der Praxis merkt ein Kind schnell, dass es sich lohnt, andere auch mal abschreiben zu lassen – nämlich, wenn es seine eigenen Hausaufgaben vergessen hat. Der Einzelkämpfer kommt dann nicht weit.

Interview: Gabriele Spiller

Moritz Daum spricht am 9. Sept., 19.30 Uhr, im Rahmen der Ringvorlesung «Empathie – das Gefühl für den anderen» an der VHS Zürich. Uni Zürich, Rämistrasse 71.

Menschen altern verschieden

DURHAM Der Körper von Menschen altert zum Teil extrem unterschiedlich schnell. Das hat eine amerikanische Studie gezeigt.

Die Untersuchung mit gleichaltrigen Teilnehmern beweist, dass es grosse Unterschiede bei der Geschwindigkeit gibt, in der ein menschlicher Körper altert. Das internationale Wissenschafterteam der Duke-Universität in North Carolina begleitete eine Gruppe von Menschen aus der gleichen Stadt in Neuseeland. Alle waren entweder 1972 oder 1973 auf die Welt gekommen.

Die Forscher untersuchten 18 Eigenschaften, die mit der Alterung in Zusammenhang gebracht werden. Unter anderem analysierten sie Daten wie Körpergewicht, Nierenfunktion und Gesundheit des Zahnfleisches. Die Untersuchungen wurden im Alter von 26, 32 und 38 Jahren durchgeführt. Es zeigte, dass das biologische Alter mit 38 Jahren zwischen Ende 20 und sogar fast 60 Jahren liegen kann. Den Wissenschaftlern zufolge sieht die letzte Gruppierung «fertig» aus, und es fehlt diesen Menschen an Vitalität.

Laut der Studie schien die Alterung bei einer Gruppe der Teilnehmer in diesem Zeitraum fast zum Stehen gekommen zu sein. Andere alterten jedes reale Jahr fast drei biologische Jahre. Menschen, die biologisch älter waren, schnitten auch bei Tests zur Gehirnfunktion schlechter ab und verfügten über einen schwächeren Griff. Bei den meisten Teilnehmern entsprach das biologische Alter mit einer Abweichung von nur wenigen Jahren ihrem tatsächlichen. Derzeit ist nicht erforscht, wie sich die Geschwindigkeit der biologischen Alterung im Verlauf eines Lebens verändert. In einem nächsten Schritt wollen die Wissenschaftler nun erforschen, was die Geschwindigkeit des Alterns beeinflusst.

Die Forscher kommen zum Schluss, dass Beurteilungen, bei welchen nur das tatsächliche Alter berücksichtigt werden, fehleranfällig seien. Sie argumentieren, dass das offizielle Rentenalter für diejenigen unfair sein könnte, die am Gipfel ihrer Arbeitskraft stehen und genau zu diesem Zeitpunkt aber aus dem Erwerbsleben ausscheiden müssen.

Die Forscher hatten nicht erwartet, bereits so früh im Leben eines Menschen derartig deutliche Unterschiede zu finden. Die neuen Forschungsergebnisse könnten jedoch bei der Entwicklung neuer Untersuchungsverfahren für Bereiche wie eine Verlangsamung der Alterung helfen. In Zukunft könnten sie aber auch Auswirkungen auf die Medizin haben. «Wenn wir den Alterungsvorgang verlangsamen oder das Eintreten einer Krankheit verhindern wollen, dann werden wir bei jungen Menschen ansetzen müssen.» pte

PANORAMA

Auf der Panorama-Seite greifen wir regelmässig Themen aus den Bereichen Essen und Trinken, Design, Familie und Erziehung, Garten sowie Gesundheit auf. Wer Anregungen zu diesen Bereichen hat, kann sich melden unter: Zürcher Regionalzeitungen, Ressort Panorama, Susanne Schmid, Garnmarkt 10, Postfach 778, 8401 Winterthur. E-Mail: panorama@zrz.ch. red