

# PSYCHOLOGIE HEUTE


---

LEBEN

## Mitgefühl

Mit anderen zu empfinden stärkt das soziale Miteinander – und die eigene seelische Gesundheit.

VON INGRID STROBL

 08. NOV 2017

Ein bisschen Mitgefühl könnte nicht schaden!“ Dieser Satz ist oft ironisch gemeint, wenn nicht gar bitter. Die meisten Menschen sehnen sich nach Mitgefühl. Zumal wenn es ihnen schlechtgeht. Aber nicht jeder praktiziert es. Und die es doch tun, beschränken es oft auf Menschen, die ihnen nahestehen. Einem völlig Fremden Mitgefühl entgegenzubringen erscheint vielen unmöglich, wenn nicht gar absurd.

Doch Wissenschaftler sehen das inzwischen anders: Wenn man sich darum bemüht und darin schult, kann man für jedes lebende Wesen Mitgefühl empfinden. Neuere Studien zum Thema ergeben übereinstimmend, dass Mitgefühl für unser Überleben unverzichtbar und jeder Mensch im Prinzip auch dazu fähig ist.

Damit widersprechen sie klar dem „Evolutionismus“, einer Theorie, die der englische Philosoph und Soziologe Herbert Spencer vor gut 150 Jahren propagiert hat, und die im Wesentlichen besagt: Der Mensch ist von Natur aus egoistisch, so etwas wie Mitgefühl muss er sich mühsam abringen, und das tut er – wenn überhaupt – nur, wenn es ihm letztlich einen Vorteil bringt.

## **Fürsorge gehört zur Grundausstattung des Menschen**

Lange Zeit galt Mitgefühl als etwas, wofür Religionen und spirituelle Traditionen zuständig sind. Die Wissenschaft begann erst spät, sich dafür zu interessieren. Einer der Ersten, die sich wissenschaftlich an das Thema Mitgefühl wagten, ist Paul Gilbert, Professor für klinische Psychologie an der *University of Derby*.

Mitgefühl, so seine These, ist eine natürliche, im Menschen angelegte Fähigkeit, die von einem der drei emotionalen Systeme gesteuert wird: Das Bedrohungssystem hilft uns, Gefahren zu erkennen und auf sie zu reagieren. Das Antriebssystem hilft uns dabei, lebenswichtige Ressourcen aufzuspüren. Das Beruhigungs- und Bindungssystem dagegen dient der Besänftigung und fördert Gefühle von Sicherheit, Verbundenheit und Geborgenheit.

Als Paul Gilbert begann, das Thema zu untersuchen, stützte er sich vor allem auf die Bindungstheorie, die der Kinderpsychiater John Bowlby zu Beginn der 1950er Jahre entwickelt hatte. Bowlby hatte herausgefunden, dass die liebevolle und feinfühligte Zuwendung der Mutter sich auf die Entwicklung des Säuglings auswirkt und so auch noch fortwirkt auf das spätere Leben des Erwachsenen.

Damit, schreibt Paul Gilbert, „half er uns zu erkennen, dass unser Gehirn biologisch darauf angelegt ist, vom Tag unserer Geburt an auf die Liebe und Freundlichkeit anderer zu reagieren“. Und umgekehrt: Unser Gehirn ist auch darauf angelegt, uns anderen mit Freundlichkeit und Mitgefühl zuzuwenden.

Heute weiß man, dass diese Fähigkeit nicht nur durch die Mutter geweckt wird, sondern auch durch die Zuwendung anderer Menschen, die dem Kind als feste Bezugspersonen Liebe und Fürsorge angedeihen lassen. Dass liebevolle Zuwendung im Kind die Fähigkeit fördert, selbst Fürsorglichkeit zu empfinden, und der Mangel daran diese Fähigkeit unterentwickelt lässt, das wird inzwischen von vielen Studien gestützt. Und ist eine Erklärung dafür, warum manche Menschen Mitgefühl nicht oder nur schwer empfinden und annehmen können.

## **Mitgefühl lernen – durch Meditation**

Neuropsychologische Studien bestätigen inzwischen die Annahme, dass Mitgefühl zur Grundausstattung des Menschen gehört.

Entwicklungspädagogen kommen zu ähnlichen Ergebnissen. Carolyn Zahn-Waxler von der University of Wisconsin zum Beispiel wollte herausfinden, ab welchem Alter – und wie – Kleinkinder auf einen Familienangehörigen reagieren, der „Aua!“ ruft oder vorgibt zu weinen.

Sie fand heraus: Bereits Einjährige versuchen Trost zu spenden. Daraufhin erweiterte sie ihr Setting auf eine Kindertagesstätte. Und beobachtete, wie ein achtzehn Monate altes Mädchen zu einem Baby lief, das weinte: „Sie umarmte den Kleinen, streichelte ihn, hob einen Keks auf, der ihm heruntergefallen war, und bat schließlich die Erzieherin, dem Baby zu helfen.“

Von dieser spontanen Hilfsbereitschaft ist es allerdings oft ein weiter Weg zu reflektiertem Mitgefühl. Paul Gilbert entwickelte ein mehrstufiges Trainingsprogramm, mittels dessen man Mitgefühl erlernen kann.

Dazu gehören Elemente wie Selbstbefragung, Imaginationen, das Entwickeln von Stärke, Freundlichkeit und einer nichtwertenden Haltung, das Erkennen der eigenen Gedanken und das Annehmen der eigenen Gefühle, die Konfrontation mit der eigenen Fähigkeit zu Grausamkeit, die Auseinandersetzung mit Angst und Mut, Schuld und Vergebung und vieles mehr – bis hin zum systematischen Aufbau einer mitfühlenden Haltung.

Eine Grundlage des Mitgefühlstrainings ist das Erlernen einer der klassischen buddhistischen Mitgefühlsmeditationen wie zum Beispiel der „Liebende-Güte-Meditation“ (siehe Kasten). Kern dieser Übung ist, dass man sich selbst und anderen Gutes wünscht. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, die zum Thema Mitgefühl forschen, greifen auf diese Übung zurück, wenn sie etwa die Gehirne von Versuchspersonen im MRT scannen.

## **Gehirnscans messen Veränderungen**

Richard Davidson ist Professor für Psychologie und Psychiatrie und Leiter des Forschungslabors für affektive Neurowissenschaften an der *University of Wisconsin* in Madison. Er untersucht, welche Wirkungen genau das Praktizieren einer Mitgefühlsmeditation auf das Gehirn und auf das Verhalten des Menschen haben kann. Erst einmal testeten er und sein Team ganz klassisch, ob sich das Verhalten von Menschen durch Mitgefühlsmeditationen von dem anderer unterscheidet, die nicht meditieren.

Die Probanden der einen Gruppe übten zwei Wochen lang täglich dreißig Minuten eine solche Meditation. Die der anderen Gruppe lernten, konstruktiver über schwierige Situationen in ihrem Leben nachzudenken.

Am Ende des Experiments wurden die Teilnehmer gefragt, ob sie ihr Honorar behalten oder für einen guten Zweck spenden wollten. Die Probanden, die meditiert hatten, wollten das Geld deutlich häufiger spenden als diejenigen, die nur nachgedacht hatten.

Seither versucht Richard Davidson anhand von Gehirnschans herauszufinden: „Welche der Veränderungen, die wir im Gehirn messen können, stehen zu welchen Veränderungen im Verhalten in Beziehung?“ Diese Tests ergaben dreierlei: „Erstens, dass bestimmte neuronale Schaltkreise wichtig dafür sind, dass wir uns in eine andere Person hineinversetzen können. Zweitens, dass vermutlich Veränderungen in der Insula etwas damit zu tun haben, dass wir die Emotionen einer anderen Person fühlen können. Und drittens haben wir Veränderungen in den Bewegungsarealen des Gehirns beobachtet, was auf einen Impuls zu mitfühlendem Handeln schließen lassen könnte.“

Diese Forschung, betont Richard Davidson, steht allerdings noch ziemlich am Anfang. Deshalb gibt es auch noch keine abgeschlossenen Langzeitstudien, die zum Beispiel zeigen könnten, ob diese Effekte anhalten. Ob sie es tun, vermutet Davidson, wird vermutlich davon abhängen, ob die Versuchsteilnehmer weiterhin Mitgeföhlsmeditationen und auch reales Mitgeföhls praktizieren. Er hofft allerdings: „Wenn jemand feststellt, dass sich diese Praxis positiv auswirkt, und zwar nicht nur auf seine Umgebung, sondern auch auf ihn selbst, dann ist er vermutlich stark motiviert, dabeizubleiben.“

## **Nicht mit Mitleid oder Empathie verwechseln!**

Mitgeföhls, das betonen alle, die sich damit befassen, ist egalitär. Es ist, wie die buddhistische Lehrerin Pema Chödrön schreibt, „eine Beziehung zwischen Gleichen. Mitgeföhls wird dann real, wenn wir uns unseres gemeinsamen Menschseins bewusstwerden.“ Somit ist Mitgeföhls etwas anderes als Mitleid. Es funktioniert auf Augenhöhe. Wenn da zum Beispiel

ein Bettler vor dem Supermarkt sitzt, verwahrlost aussieht und eine Flasche Bier neben sich stehen hat, kann man ihm aus Mitleid einen Euro geben, dabei tunlichst wegsehen und rasch weitergehen. Der Mann tut einem irgendwie leid, aber man möchte nichts mit ihm zu tun haben.

Auch Empathie ist etwas anderes als Mitgefühl. Empathie bedeutet, dass man sich mit der Situation und den Gefühlen eines anderen verbindet. Dass man fühlt, was der andere empfindet. Und es dann aber dabei belässt. Was unter Umständen unangenehme Folgen haben kann: Eine junge Internistin, die seit mehreren Jahren auf der Intensivstation arbeitet, fühlt sich vollkommen ausgebrannt.

Sie hat mit Menschen zu tun, von denen sie weiß, dass sie vielleicht mit Beeinträchtigungen und Schmerzen weiterleben müssen oder gar sterben werden. Sie sieht täglich deren Leid, Angst, Verzweiflung, und als empathischer Mensch fühlt sie all das mit, obwohl sie professionell dagegen gewappnet sein sollte. Inzwischen fürchtet sie sich vor der Begegnung mit den Patienten und würde sie lieber meiden.

Nach einem Mitgefühlstraining bemerkt sie, dass sie anders auf ihre Patientinnen und Patienten reagiert. Sie nimmt deren Leid immer noch wahr, fühlt es auch noch – bleibt aber dabei nicht stehen. Sondern wünscht ihnen, sie mögen Heilung finden und (wenn das nicht möglich ist) ihre Situation annehmen und liebevoll und mitfühlend mit sich umgehen können. Die Patientinnen und Patienten, stellt sie fest, scheinen ihre neue Einstellung zu spüren. „Ich strahle offenbar etwas aus“, erzählt sie, „das sich überträgt.“

## **Sorge und Motivation, Leid zu lindern**

Empathie ist der erste Schritt auf dem Weg zum Mitgefühl. Nur wenn man das Leid eines anderen wahrnehmen und sich in ihn einfühlen kann, ist man imstande – im nächsten Schritt – Mitgefühl für diesen Menschen zu

empfinden und danach zu handeln. Die Neurowissenschaftlerin Tania Singer und die Psychologin Olga Klimecki untersuchten am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig die unterschiedlichen Wirkungen von Empathie und Mitgefühl. Ihre Ergebnisse bestätigen eine Erfahrung, die nicht nur die junge Internistin machte: Bleibt man bei der Empathie stehen, kann das zu emotionaler und auch physischer Erschöpfung führen.

Diese Wirkung bleibt selbst bei einem erfahrenen buddhistischen Mönch wie Ricard Matthieu nicht aus, der seit vielen Jahren täglich Mitgefühlsmeditationen praktiziert. Mit ihm führte Tania Singer mehrere MRT-gestützte Untersuchungen durch. In einer bat sie ihn, sich Bilder anzusehen, die das Leid rumänischer Waisenkinder dokumentierten. Dabei sollte er erst einmal im Zustand der reinen Empathie verharren und erst später zu einer mitfühlenden Haltung übergehen, in der er den Kindern eine Linderung ihrer Leiden wünscht und entsprechende Gebete für sie spricht.

Matthieu Ricard berichtete anschließend, dass das passive Verharren im empathischen Zustand ihn sehr erschöpft habe und er den Übergang zum aktiven Mitgefühl als geradezu erlösend erlebte. Die Daten des MRT bestätigten seine Aussage und belegten außerdem, dass Empathie und Mitgefühl sich in unterschiedlichen Bereichen des Gehirns abspielen.

In einer weiteren Studie untersuchten die beiden Forscherinnen nun gezielt den „empathiebedingten Burnout“, an dem vor allem Menschen in heilenden und helfenden Berufen erkranken. Und gelangten zu dem Schluss: „Es gibt einen entscheidenden Unterschied zwischen Empathie und Mitgefühl: Wenn wir für eine Person, die traurig ist, Empathie empfinden, fühlen wir uns *selbst* traurig. Bringen wir ihr Mitgefühl entgegen, empfinden wir stattdessen teilnehmende Sorge für diese *Person* und zugleich die Motivation, ihr Leid zu lindern.“

# Wohlwollen für sich und andere entwickeln

Thupten Jinpa weiß das sozusagen von Geburt an. Er ist Tibeter, und die Wertschätzung von Mitgefühl gehört ganz selbstverständlich zu seinem Leben. Als er ein kleiner Junge war, flohen seine Eltern mit ihm nach Indien. Er wuchs in einem Kloster auf, studierte buddhistische Psychologie, promovierte später in Cambridge in Religionswissenschaften, arbeitete viele Jahre als Hauptübersetzer des Dalai-Lama und wandte sich schließlich den Neurowissenschaften zu.

Zur Zeit lehrt er an der Universität Stanford. Er fungiert hier als eine Art Verbindungsmann zwischen Ost und West, Wissenschaft und Kontemplation. „Mitgefühl“, schreibt er in seinem gleichnamigen Buch, „gibt uns die Möglichkeit, auf das Leiden mit Verständnis, Geduld und Güte zu reagieren anstatt mit Angst und Abwehr. Es öffnet uns für die Wirklichkeit des Leidens und sucht Wege zu seiner Linderung. Mitgefühl lässt uns geduldiger und verständnisvoller mit uns selbst und anderen sein. Es bietet unserem Geist eine Alternative zum Zorn und anderen impulsiven Gemütsverfassungen. Und nicht zuletzt sind wir durch das Mitgefühl besser in der Lage, umgekehrt das Wohlwollen anderer Menschen anzunehmen.“

## Mitgefühl trainieren

Metta, die „Liebende-Güte-Meditation“, ist eine wirksame Methode, um sich selbst und anderen gegenüber Wohlwollen zu entwickeln

In der Metta-Meditation wird eine freundlich-wohlwollende Haltung gegenüber allen fühlenden Wesen geübt. Dabei sendet man Sätze der liebenden Güte an einen anderen Menschen, der einem sehr



wichtig ist oder mit dem man gerade Konflikte hat. Typische Formulierungen sind zum Beispiel:

„Mögest du frei sein von Leid und von den Ursachen des Leidens. Mögest du glücklich sein und dich der Ursachen des Glücks erfreuen. Mögest du Heilung finden. Mögest du zu Gleichmut und Frieden gelangen. Möge es dir wohlergehen und mögest du zum Wohlergehen anderer beitragen.“

Man kann (und sollte) diese Metta-Sätze auch an sich selbst adressieren. Nur wer sich selbst mitfühlend begegnet, ist in der Lage, für andere dieses Gefühl zu empfinden.

## Tierisches Mitgefühl

Die Fähigkeit zu fürsorglichem Verhalten haben wir mit manchen Tieren gemeinsam. Darin sind sich die meisten Biologen und Primatenforscher inzwischen einig. Und sie belegen diese Erkenntnis mit beeindruckenden Beispielen

In seinem Forschungsgehege an der *Emory University* in Atlanta, erzählt der Primatenforscher Frans de Waal, stieß ein Vogel an eine Glaswand und fiel betäubt zu Boden. Eine Bonobofrau, also eine Zwergschimpansin, beobachtete den Unfall – und schritt zur Tat: „Sie ging zu dem Vogel hin, hob ihn hoch und trug ihn an den höchsten Punkt des Geheges, einen Baumgipfel. Dort entfaltete sie seine Flügel und schickte ihn wie ein kleines Flugzeug in die Luft. Diese Bonobofrau hatte also auch eine Vorstellung davon, was einem Vogel guttun könnte. Mit einem Affen hätte sie das nicht gemacht.“

Die russische Biologin Nadia Kohts fungierte in den 1930er Jahren als Ersatzmutter für den Schimpansen Yoni, untersuchte dabei systematisch sein Verhalten und entdeckte: Er war zu Mitgefühl fähig. Es gelang ihr nie, schreibt sie in ihrem Bericht, ihn zu sich zu locken, wenn er anderweitig beschäftigt war. Es sei denn, sie wandte einen Trick an: „Wenn ich so tue, als würde ich weinen, beendet Yoni sofort sein Spiel und kommt ganz aufgeregt zu mir gelaufen. Hastig umrundet er mich, er schaut mir ins Gesicht, nimmt zärtlich mein Kinn in seine Hand, berührt mein Gesicht leicht mit dem Finger, als versuche er zu begreifen, was passiert ist.“

## **Komm, ich helfe Dir**

Die Forscherinnen und Forscher, die das Verhalten von Primaten und anderen Säugetieren beobachten, stellen dabei immer wieder fest: Die Tiere zeigen nicht nur Mitgefühl, sie handeln dabei oft auch überlegt.

In einem Zoo in Schweden zum Beispiel, berichtet Frans de Waal, wickelte sich ein junger Schimpanse beim Spielen ein Seil um den Hals und drohte zu ersticken: „Der Alphamann der Gruppe ging zu ihm hin und hob ihn vorsichtig hoch. Damit lockerte er den Druck des Seils und konnte es so über den Kopf des Kleinen ziehen.“ Das war, betont de Waal, eine sehr intelligente Reaktion: „Denn wenn er an dem Kind oder dem Seil gezogen hätte, wäre der Kleine erstickt.“

Umsichtiges Mitgefühl ist allerdings nicht auf Menschenaffen beschränkt. Es wird auch bei Delfinen und Elefanten beobachtet. In einem Naturreservat in Thailand etwa, schreibt Frans de Waal in seinem Buch *Der Mensch, der Bonobo und die Zehn Gebote*, zeigte man ihm eine blinde Elefantenkuh, die mit ihrer sehenden Freundin umherzog:

„Die beiden nicht verwandten Elefantenkühe klebten wie siamesische Zwillinge aneinander. Das blinde Weibchen war vollkommen auf seine Freundin angewiesen, die das offenbar verstand. Sobald sie sich entfernte, stießen beide tiefe Brummlaute aus oder trompeteten sogar, damit die eine stets wusste, wo die andere gerade war. Die beiden verband eine enge Freundschaft, die der blinden Elefantenkuh ein halbwegs normales Leben ermöglichte.“

Frans de Waal: Das Prinzip Empathie. Hanser 2011

Frans de Waal: Der Mensch, der Bonobo und die Zehn Gebote. Klett-Cotta, Stuttgart 2016 (3. Auflage).

---

---

---

## DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

BEZIEHUNG

### **Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?**

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

### **Narzissmus**

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar

selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

## **Burn on**

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

# MEISTGELESEN

## **1** GESELLSCHAFT

### **Keine Angst vor ... dem Schwimmen**

Fluchterfahrungen machten es Hanan Saeed Abdo lange Zeit unmöglich, schwimmen zu lernen. Bis ihr jemand Vertrauen gab.

## **2** LEBEN

### **Raus aus alten Mustern**

Selbstunsicher, bindungsängstlich, überfordernd: Viele Menschen stecken von Kindheit an in einem Schema fest. Wie entkommt man der Falle?

## **3** LEBEN

### **Narzissmus**

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?