

Mitgefühl

Das Engagement des Herzens

von Christa Spannbauer

Jeder Mensch kommt als mitfühlendes Wesen auf die Welt. Im weiteren Verlauf des Lebens verhalten sich viele aber so, als hätten sie diese natürliche Gabe verloren.

Dabei benötigen wir Empathie und Mitgefühl gerade in diesen schwierigen weltpolitischen Zeiten mehr denn je. Wie können wir wieder Zugang zu diesem kostbaren Gut erlangen?

Ohne auch nur einen Augenblick zu zögern, sprang Wesley Autrey vor die einfahrende U-Bahn und warf sich auf einen jungen Mann, der auf die Gleise gestürzt war. Er schützte ihn mit seinem eigenen Körper, während die U-Bahn nur wenige Zentimeter über die beiden hinwegraste. „Wenn du jemanden in Not siehst, hilfst du doch“, erklärte der schwarze Bauarbeiter aus Harlem später bei einer Pressekonferenz. Und er ist kein Einzelfall. Immer wieder liest man von Menschen, die andere unter Lebensgefahr aus brennenden Autos und reißen-

den Flüssen ziehen oder sich zwischen sie und ihre Angreifer stellen. Genauso wie Wesley Autrey sagen sie danach, sie hätten gar nicht darüber nachgedacht, sondern einfach nur getan, was in dem Moment eben zu tun war.

Evolutionäre Egoisten?

Was für diese „Helden des Alltags“ offenbar selbstverständlich ist, wirft weitreichende Fragen über die menschliche Natur auf: Was bringt Menschen dazu, sich derart mitfühlend und mutig für andere einzusetzen? Warum riskieren manche sogar das eigene Leben, um andere aus Notlagen oder Gefahren zu retten?

Derart uneigennützig Verhaltenweisen fördern ein Menschenbild zutage, das auf Mitgefühl, Kooperation und Verbundenheit basiert. Wie neueste Studien aus Neurobiologie und Verhaltensforschung belegen, ist Mitgefühl eine grundlegende Antriebskraft der menschlichen Evolution. *„Der Erfolg der Menschheitsgeschichte basiert nicht auf unserer Wettbewerbsfähigkeit, sondern auf unserer Kooperationsbereitschaft“*, weiß der renommierte niederländische Verhaltensforscher Frans de Waal. Seine Forschungsergebnisse erteilen der neoliberalen und sozialdarwinistischen Theorie vom menschlichen Egoismus eine klare Absage. Empathie und Mitgefühl sind offenbar jedem Menschen angeboren. Aber wenn das stimmt, warum handeln dann viele so, als hätten sie keinen Zugriff darauf?

Mitgefühl ist angeboren

„Jedes Kind kennt von Anfang an Gut und Böse“. Das entdeckte der Entwicklungspsychologe Paul Bloom von der amerikanischen Yale-Universität im Rahmen einer Langzeitstudie mit nur wenige Monate alten Babys. Bloom beobachtete, dass schon die ganz Kleinen ein feines Gespür für „Richtig“ und „Falsch“ besitzen sowie die Fähigkeit, sich in ihr Gegenüber einzufühlen. Sie zeigen Mitgefühl mit Menschen, die schlecht behandelt werden, sie weinen, wenn andere weinen und reagieren mit

sichtlichem Unbehagen darauf, wenn jemandem Unrecht widerfährt.

Und nicht nur das: Babys reagieren sogar auf diverse Schwierigkeiten anderer mit spontaner Hilfsbereitschaft, wie die Experimente des amerikanischen Anthropologen Michael Tomasselo zeigten. Der Verhaltensforscher wollte die Hilfsbereitschaft 18 Monate alter Kinder testen und stellte ihnen dazu verschiedene Aufgaben. So ließ er z.B. Gegenstände außerhalb seiner Reichweite zu Boden fallen und versuchte vergeblich, nach ihnen zu greifen. Flugs krabbelten die Kleinen zu Hilfe und brachten dem Wissenschaftler die benötigten Sachen. Eine derartige Kooperationsbereitschaft von Kindern im vorsprachlichen Stadium sieht Tomasselo als klaren Beweis, dass Empathie und Mitgefühl Bestandteile der menschlichen Evolution sind. Er ist davon überzeugt: *„Kinder sind von Natur aus altruistisch.“*

Mitgefühl braucht Liebe

Dass diese angeborene Fähigkeit jedoch auch wieder schwinden kann, zeigen die Versuchsanordnungen mit Kleinkindern im dritten Lebensjahr, bei denen mitfühlendes und hilfsbereites Handeln bereits keine Selbstverständlichkeit mehr ist. Für Paul Bloom ein Beleg dafür, dass sich der in uns angelegte Sinn für ethisches Handeln nur dann verfestigen kann, wenn er auch gefördert wird. Wir Menschen sind soziale Wesen und besonders am Beginn des Lebens auf die fürsorgliche Unterstützung unserer Umwelt angewiesen. Wir müssen gehalten und getragen werden, um uns körperlich und emotional zu entwickeln. Und wir brauchen liebevolle Beziehungen und inspirierende Vorbilder, um als Mensch zu reifen. Fehlt es (Klein-)Kindern an menschlicher Wärme und Fürsorge, so wird der Kontakt zu den eigenen Gefühlen unterbrochen und damit auch das Mitgefühl mit anderen blockiert. Dies erklärt, weshalb manche Menschen keinen Zugang mehr zu der ursprünglichen Güte und Zartheit ihres Herzens haben.

**„Empathie heißt:
Ich fühle das, was ein
anderer Mensch fühlt.
Mitgefühl bedeutet:
Ich kümmere mich um
den anderen, ich Sorge
für ihn.“**

(Paul Bloom)

Das Herz öffnen

Menschen, die diesen frühen Schmerz fehlender Liebe und Fürsorge in sich tragen, bauen oft innere Mauern auf, um sich zu schützen. Ist es überhaupt möglich, solche Schutzmechanismen und Verhärtungen im späteren Leben wieder aufzuschmelzen? Die Neurowissenschaftlerin Tania Singer vom Leipziger Max-Planck-Institut ist davon überzeugt – denn alles, was evolutionär in uns angelegt ist, kann jederzeit reaktiviert werden. Singers Forschungsarbeiten weisen darauf hin, dass sich unser Mitgefühl bis ins hohe Alter aktivieren und gleichsam wie einen Muskel trainieren lässt. Bereits nach einer Woche intensiven Mitgefühlstrainings konnte sie bei ihren Probanden eine deutliche Stärkung des pro-sozialen Verhaltens und der Fürsorge für andere beobachten. Wem es anfangs noch schwer fällt, das Herz für andere zu öffnen, rät die Wissenschaftlerin, zuerst einmal die kognitive Empathie zu stärken – etwa, indem man sich mental in einen leidenden Menschen hineindenkt und sich die Situation aus seiner Sicht vorstellt. Unterstützend hierfür sind Geschichten, Filme und Bücher, die Mitgefühl mit den Protagonisten wecken und Vorbilder mitfühlenden Verhaltens zeigen, die zum Nachahmen einladen. Auch die bewusste Stärkung verwandter Tugenden wie Großzügigkeit, Versöhnlichkeit und Dankbarkeit hat sich als förderlich für die Entwicklung von Mitgefühl erwiesen.

Der Erfolg der Menschheitsgeschichte basiert nicht auf unserer Wettbewerbsfähigkeit, sondern auf unserer Kooperationsbereitschaft.



Wichtigster Bestandteil des Trainings sind jedoch die täglichen Mitgefühl-Meditationen, welche Tania Singer aus der buddhistischen Geistesschulung adaptierte und deren positive Wirkung wissenschaftlich belegt ist. Ihr herzöffnender Effekt fördert die Mitmenschlichkeit und stärkt zugleich das Gefühl der Verbundenheit.

Selbstfürsorge ist wichtig

Eine grundlegende Voraussetzung, um überhaupt mit anderen Menschen empfinden zu können, ist ein liebevoller Umgang mit sich selbst. Denn erst diese Selbstfürsorge – die Fähigkeit, das eigene Leid zu lindern – verleiht uns die innere Stabilität, vom mitgefühltem Leid anderer nicht überwältigt zu werden.

Selbstmitgefühl kann uns auch vor dem bewahren, was die Psychologie „Empathiestress“ nennt: eine Überforderung, die das Leid anderer in uns auslöst, und die gerade in helfenden Berufen oft die Vorstufe zum Burnout darstellt. Geraten

wir unter derartigen Empathiestress, versuchen wir instinktiv, uns selbst zu schützen, indem wir uns vom Leid der anderen abwenden.

Empathie ist noch nicht Mitgefühl

An dieser Stelle gilt es zu betonen, dass Empathie nicht gleich Mitgefühl ist, wie viele irrtümlicherweise annehmen. Paul Bloom erklärt den Unterschied so: *„Empathie heißt: Ich fühle das, was ein anderer Mensch fühlt. Mitgefühl bedeutet: Ich kümmere mich um den anderen, ich sorge für ihn.“* Mitgefühl meint demnach mehr als bloßes emotionales Ein- und Mitschwingen. Mitgefühl ist von dem Wunsch beseelt, das Leid zu beenden, und macht es erst möglich, auf überlegte und wirksame Weise zu handeln. Das Wichtigste hierbei sei, so Bloom, sich nicht einfach seinen Gefühlen zu überlassen, sondern innerlich einen Schritt zurückzutreten und sich zu fragen: Wie kann ich am besten helfen?

Es geht also darum, unsere empathischen Fähigkeiten in weises Mitgefühl zu transformieren. Denn anders als das Bauchgefühl der Empathie, das uns überschwemmen kann, ist Mitgefühl eine Herzensqualität, die auch auf die Vernunft hört.

Das Mitgefühl erweitern

Jenen zu helfen, die wir kennen und die uns nahe stehen, fällt uns meist leichter, als Mitgefühl mit Fremden im eigenen Land oder irgendwo auf der Welt zu empfinden. Wie aber können wir die Grenzen unseres Mitgefühls vergrößern und erkennen, dass wir als gemeinsame Bewohner dieser Erde zutiefst miteinander verbunden sind? Denn das ist doch die entscheidende Herausforderung, vor der unsere globalisierte Gesellschaft steht: Die meisten Probleme auf dieser Erde resultieren daraus, dass wir unterscheiden zwischen jenen, die uns etwas bedeuten und „den Anderen“, die uns gleichgültig sind und für deren Wohlergehen

„Mitgefühl ist die in uns eingebaute Schranke vor der Unmenschlichkeit“.

(Arno Gruen)



wir uns nicht verantwortlich fühlen. Genau dieses verengte Denken ist es, das uns Grenzen schließen und glauben lässt, wir könnten uns das Leid der Mitmenschen vom Leib halten.

Wer sich selber existenziell verunsichert oder bedroht fühlt, kündigt häufig als erstes sein Mitgefühl mit anderen auf. Jeder ist sich selbst der Nächste... Rechtspopulisten und politische Agitatoren nutzen diese Tendenz gezielt dafür, um die Angst vor Fremden und Flüchtlingen zu schüren. Vor einem derartigen Solidaritäts-Verlust und der daraus resultierenden Verrohung der Gesellschaft hat der Psychoanalytiker Arno Gruen Zeit seines Lebens gewarnt.

„Ohne Mitgefühl keine Demokratie“ – so lautete das Credo des Friedensforschers, der als Kind mit seinen Eltern vor dem Terror des Naziregimes fliehen musste und schon früh erkannte: „Mitgefühl ist die in uns eingebaute Schranke vor der Unmenschlichkeit“.

Das Engagement des Herzens

Für den amerikanischen Zenmeister Bernard Glassman führt der wirksamste Weg zur Aktivierung von Mitgefühl über die eigene Erfahrung des Leids anderer Menschen. Um seinen Schülern diese Erfahrung nahe zu bringen, bediente er sich ungewöhnlicher, doch äußerst wirksamer Methoden: Auf „Street-Retreats“ ging er mit diesen eine Woche lang auf die winterlichen Straßen New Yorks, ohne Geld und nur mit dem, was sie am Leibe trugen, um das Schicksal von Obdachlosen zu teilen. Für alle, die an solch einem Retreat teilnahmen, war es eine eindruckliche Lektion. Selber gänzlich ungeschützt und zum Überleben auf die Hilfe wohlwollender Menschen angewiesen zu sein, erweckte ihr Mitgefühl für die Ausgegrenzten der Gesellschaft und ihr Bedürfnis, sich für diese einzusetzen.

„Tätiges Mitgefühl“ nannte der Missionsarzt Albert Schweitzer ein solches Engagement des Herzens, das sich nicht vor dem Leid verschanzt, sondern sich

ihm aktiv zuwendet. Was es hierfür braucht? In erster Linie den Mut, die eigene Komfortzone hin und wieder zu verlassen und Orte der Mitmenschlichkeit aufzusuchen. Konkret könnte dies zum Beispiel bedeuten, Obdachlose oder Migranten nicht nur mit einem Almosen abzufinden, sondern in der Suppenküche oder der Flüchtlingsunterkunft selbst mit anzupacken, ihnen vor Ort zuzuhören und zur Seite zu stehen. Hier begegnen wir Menschen in Not von Angesicht zu Angesicht. Und wir erkennen, dass deren Schicksal mit etwas weniger Glück auch unser eigenes sein könnte.

infos & literatur

Mag. Christa Spannbauer

Jg. 1963, lebt und arbeitet als Autorin und Referentin in Berlin. In ihren Publikationen und Vorträgen geht sie der Frage nach den Grundlagen für ein gelingendes Leben nach. Hierfür sind Mit-



gefühl und Mitmenschlichkeit für sie von besonderer Wichtigkeit. Als Dozentin für achtsamkeitsbasiertes Mitgefühlstraining und als Hospizhelferin bringt sie diese Überzeugung in ihren Alltag ein
Kontakt: www.christa-spannbauer.de

Buchtipps:

• **Teile – und werde mehr**

von Christa Spannbauer (Herder, 2017)

• **Jedes Kind kennt Gut und Böse.**

Wie das Gewissen entsteht

von Paul Bloom (Droemer Knauer, 2014)

• **Die revolutionäre Kraft des Mitgefühls**

von Bernard Glassman & Konstantin Wecker (Goldmann, 2013)

• **Der Verlust des Mitgefühls.** Über die Politik der Gleichgültigkeit von Arno Gruen (dtv, 1997)

Filmtipp:

• **Die Revolution der Selbstlosen**

DVD (Dok-Film über neueste Forschungsergebnisse, 2016)